KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa.

07.09.2026 - 20.09.2026

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabiel. (MLE, SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Gotowana pierś z indyka (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Banan	Serek wiejski (MLE)	Brzoskwinia	Jabłko	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Arbuz	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) schab pieczony Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)

poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Sałata Kiełki (SOJ, GLU) Pomidor Ogórki kiszone	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Sałata Kiełki (SOJ, GLU) Pomidor Ogórki kiszone	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka dębowa Sałata Kiełki (SOJ, GLU) Pomidor Ogórki kiszone	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Sałata Kiełki (SOJ, GLU) Pomidor Ogórki kiszone	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Tartare (MLE) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Sałata Kiełki (SOJ, GLU) Pomidor Ogórki kiszone
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem, zabiel. (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 jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Mus owocowy 100%	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Arbuz	Serek wiejski (MLE)	Nektarynka	Kisiel truskawkowy (200g)

poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)

07.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Weka (GLU)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	**Wartość energetyczna:**	8644.8 kJ
Woda:	1614.02 g	**Białko ogółem:**	92.12 g
Tłuszcz:	59.55 g	**Węglowodany ogółem:**	296.82 g
Węglowodany przyswajalne:	139.67 g	**Glukoza:**	12.19 g
Fruktoza:	13.38 g	**Sacharoza:**	32.26 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	77.16 g
Błonnik pokarmowy:	20.44 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.24 g
Sód:	1097.03 mg	**Potas:**	4164.79 mg
Wapń:	625.27 mg	**Fosfor:**	1127.64 mg
Magnez:	282.47 mg	**Żelazo:**	11.37 mg
Witamina A:	1250.01 µg	**Witamina D:**	2.25 µg
Witamina E:	8.66 mg	**Tiamina:**	1.81 mg
Ryboflawina:	1.63 mg	**Niacyna:**	18.77 mg
Witamina C:	109.37 mg		

08.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabiel. (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Kolacja

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

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	**Wartość energetyczna:**	8962.74 kJ
Woda:	1412.73 g	**Białko ogółem:**	115.58 g
Tłuszcz:	73.96 g	**Węglowodany ogółem:**	264.15 g
Węglowodany przyswajalne:	66.1 g	**Glukoza:**	5.33 g
Fruktoza:	7.8 g	**Sacharoza:**	9.84 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	28.44 g
Błonnik pokarmowy:	22.25 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	31.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.02 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.69 g
Sód:	1693.8 mg	**Potas:**	2782.7 mg
Wapń:	869.31 mg	**Fosfor:**	936.87 mg
Magnez:	196.77 mg	**Żelazo:**	8.99 mg
Witamina A:	1393.85 µg	**Witamina D:**	1.26 µg
Witamina E:	6.17 mg	**Tiamina:**	1.06 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	**Niacyna:**	11.6 mg
Witamina C:	117 mg		

09.09.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z indyka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

Kolacja

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

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal	**Wartość energetyczna:**	8070.02 kJ
Woda:	1609.52 g	**Białko ogółem:**	94.61 g
Tłuszcz:	59.95 g	**Węglowodany ogółem:**	264 g
Węglowodany przyswajalne:	116.06 g	**Glukoza:**	8.32 g
Fruktoza:	12.52 g	**Sacharoza:**	18.28 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	61.98 g
Błonnik pokarmowy:	20.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.3 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.28 g
Sód:	1051.74 mg	**Potas:**	3562.57 mg
Wapń:	639.02 mg	**Fosfor:**	1152.16 mg
Magnez:	244.23 mg	**Żelazo:**	9.53 mg
Witamina A:	3185.13 µg	**Witamina D:**	1.22 µg
Witamina E:	9.22 mg	**Tiamina:**	0.72 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	**Niacyna:**	14.81 mg
Witamina C:	91.36 mg		

10.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

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

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal	**Wartość energetyczna:**	8591.32 kJ
Woda:	1732.15 g	**Białko ogółem:**	91.93 g
Tłuszcz:	65.07 g	**Węglowodany ogółem:**	286.38 g
Węglowodany przyswajalne:	131.64 g	**Glukoza:**	7.14 g
Fruktoza:	15.22 g	**Sacharoza:**	13.93 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	80.1 g
Błonnik pokarmowy:	20.45 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.5 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.32 g
Sód:	1817.53 mg	**Potas:**	3025.64 mg
Wapń:	675.58 mg	**Fosfor:**	1127.45 mg
Magnez:	198.78 mg	**Żelazo:**	10.34 mg
Witamina A:	1807.74 µg	**Witamina D:**	2.11 µg
Witamina E:	8.99 mg	**Tiamina:**	0.75 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	**Niacyna:**	11.3 mg
Witamina C:	147.77 mg		

11.09.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

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

Kolacja

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	**Wartość energetyczna:**	9887.78 kJ
Woda:	1882.9 g	**Białko ogółem:**	103.28 g
Tłuszcz:	68.26 g	**Węglowodany ogółem:**	294.06 g
Węglowodany przyswajalne:	131.94 g	**Glukoza:**	5.74 g
Fruktoza:	7.58 g	**Sacharoza:**	18.78 g
Laktoza:	23.42 g	**Skrobia:**	82.66 g
Błonnik pokarmowy:	19.91 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.68 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.73 g
Sód:	1165.07 mg	**Potas:**	3898.93 mg
Wapń:	1055.43 mg	**Fosfor:**	1300.04 mg
Magnez:	264.69 mg	**Żelazo:**	8.9 mg
Witamina A:	2583.65 µg	**Witamina D:**	2.3 µg
Witamina E:	9.75 mg	**Tiamina:**	0.88 mg
Ryboflawina:	1.97 mg	**Niacyna:**	11.16 mg
Witamina C:	170.64 mg		

12.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Arbuz	1/2 plastra (175g)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	**Wartość energetyczna:**	7285.96 kJ
Woda:	1478.64 g	**Białko ogółem:**	100.93 g
Tłuszcz:	56.43 g	**Węglowodany ogółem:**	297.27 g
Węglowodany przyswajalne:	84.87 g	**Glukoza:**	10.13 g
Fruktoza:	14.82 g	**Sacharoza:**	16.1 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	25.58 g
Błonnik pokarmowy:	21.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.82 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.73 g
Sód:	923.82 mg	**Potas:**	2770.51 mg
Wapń:	640.05 mg	**Fosfor:**	931.14 mg
Magnez:	191.24 mg	**Żelazo:**	7.59 mg
Witamina A:	1742.21 µg	**Witamina D:**	1.35 µg
Witamina E:	9.51 mg	**Tiamina:**	0.79 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	**Niacyna:**	19.78 mg
Witamina C:	161.69 mg		

13.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal	**Wartość energetyczna:**	8806.58 kJ
Woda:	1682.5 g	**Białko ogółem:**	95.7 g
Tłuszcz:	69.31 g	**Węglowodany ogółem:**	288.18 g
Węglowodany przyswajalne:	132.81 g	**Glukoza:**	8.08 g
Fruktoza:	10.72 g	**Sacharoza:**	33.91 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	65.6 g
Błonnik pokarmowy:	24.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.74 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.62 g
Sód:	1084.08 mg	**Potas:**	3544.62 mg
Wapń:	693.42 mg	**Fosfor:**	1074.34 mg
Magnez:	230.09 mg	**Żelazo:**	9.43 mg
Witamina A:	4620.73 µg	**Witamina D:**	1.73 µg
Witamina E:	9.63 mg	**Tiamina:**	1.56 mg
Ryboflawina:	1.62 mg	**Niacyna:**	17.74 mg
Witamina C:	93.62 mg		

14.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (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)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	**Wartość energetyczna:**	9695.38 kJ
Woda:	1567.86 g	**Białko ogółem:**	98.45 g
Tłuszcz:	70.19 g	**Węglowodany ogółem:**	278.69 g
Węglowodany przyswajalne:	82.61 g	**Glukoza:**	4.16 g
Fruktoza:	6.6 g	**Sacharoza:**	6.35 g
Laktoza:	13.97 g	**Skrobia:**	21.94 g
Błonnik pokarmowy:	20.29 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.13 g
Sód:	1098.78 mg	**Potas:**	2895.68 mg
Wapń:	746.09 mg	**Fosfor:**	1187.66 mg
Magnez:	220.67 mg	**Żelazo:**	10.29 mg
Witamina A:	1363.89 µg	**Witamina D:**	2.14 µg
Witamina E:	9.17 mg	**Tiamina:**	0.94 mg
Ryboflawina:	1.91 mg	**Niacyna:**	22.13 mg
Witamina C:	88.51 mg		

15.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, zabiel. (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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2215 kcal	**Wartość energetyczna:**	9314.12 kJ
Woda:	1819.57 g	**Białko ogółem:**	109.06 g
Tłuszcz:	68.84 g	**Węglowodany ogółem:**	304.47 g
Węglowodany przyswajalne:	148.61 g	**Glukoza:**	8.86 g
Fruktoza:	10.5 g	**Sacharoza:**	16.14 g
Laktoza:	19.2 g	**Skrobia:**	84.89 g
Błonnik pokarmowy:	26.36 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.7 g
Sód:	939.73 mg	**Potas:**	4143.62 mg
Wapń:	969.1 mg	**Fosfor:**	1437.11 mg
Magnez:	326.16 mg	**Żelazo:**	12.01 mg
Witamina A:	1572.12 µg	**Witamina D:**	2.36 µg
Witamina E:	8.68 mg	**Tiamina:**	1.57 mg
Ryboflawina:	2.37 mg	**Niacyna:**	17.13 mg
Witamina C:	265.54 mg		

16.09.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka	2 plastry (20g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	**Wartość energetyczna:**	8676.3 kJ
Woda:	1708.22 g	**Białko ogółem:**	102.9 g
Tłuszcz:	62.96 g	**Węglowodany ogółem:**	287.04 g
Węglowodany przyswajalne:	134.62 g	**Glukoza:**	9.46 g
Fruktoza:	17.22 g	**Sacharoza:**	18.77 g
Laktoza:	10.92 g	**Skrobia:**	72.24 g
Błonnik pokarmowy:	24.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.38 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.03 g
Sód:	1234.85 mg	**Potas:**	3064.49 mg
Wapń:	724.13 mg	**Fosfor:**	1118.93 mg
Magnez:	193.01 mg	**Żelazo:**	11.3 mg
Witamina A:	3800.47 µg	**Witamina D:**	2.83 µg
Witamina E:	7.87 mg	**Tiamina:**	0.78 mg
Ryboflawina:	1.99 mg	**Niacyna:**	10.89 mg
Witamina C:	95.52 mg		

17.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Arbuz	1/2 plastra (175g)

Kolacja

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

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1908 kcal	**Wartość energetyczna:**	8024.5 kJ
Woda:	1705.79 g	**Białko ogółem:**	90.66 g
Tłuszcz:	56.76 g	**Węglowodany ogółem:**	275.05 g
Węglowodany przyswajalne:	114.22 g	**Glukoza:**	8.34 g
Fruktoza:	13.27 g	**Sacharoza:**	23.42 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	60.06 g
Błonnik pokarmowy:	19.24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.52 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.52 g
Sód:	1127.12 mg	**Potas:**	3868.51 mg
Wapń:	657.8 mg	**Fosfor:**	1088.44 mg
Magnez:	237.14 mg	**Żelazo:**	9.91 mg
Witamina A:	1876.01 µg	**Witamina D:**	1.42 µg
Witamina E:	9.07 mg	**Tiamina:**	0.88 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	**Niacyna:**	14.47 mg
Witamina C:	137.61 mg		

18.09.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Kolacja

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

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal	**Wartość energetyczna:**	10076.72 kJ
Woda:	1478.12 g	**Białko ogółem:**	117.92 g
Tłuszcz:	77.85 g	**Węglowodany ogółem:**	270.05 g
Węglowodany przyswajalne:	116.52 g	**Glukoza:**	5.84 g
Fruktoza:	7.57 g	**Sacharoza:**	8.68 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	80.26 g
Błonnik pokarmowy:	20.79 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.22 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.41 g
Sód:	972.55 mg	**Potas:**	3224.2 mg
Wapń:	856.57 mg	**Fosfor:**	1000.18 mg
Magnez:	236.65 mg	**Żelazo:**	8.28 mg
Witamina A:	3569.65 µg	**Witamina D:**	2.14 µg
Witamina E:	11.19 mg	**Tiamina:**	0.79 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	**Niacyna:**	10.91 mg
Witamina C:	111.93 mg		

19.09.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

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

Podwieczorek

Nektarynka	1 sztuka (115g)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	**Wartość energetyczna:**	7306.27 kJ
Woda:	1413.53 g	**Białko ogółem:**	96.21 g
Tłuszcz:	65.63 g	**Węglowodany ogółem:**	282.66 g
Węglowodany przyswajalne:	67.61 g	**Glukoza:**	6.09 g
Fruktoza:	7.85 g	**Sacharoza:**	16.19 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	18.56 g
Błonnik pokarmowy:	21.92 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.75 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.38 g
Sód:	1114.03 mg	**Potas:**	2768.06 mg
Wapń:	636.85 mg	**Fosfor:**	965.48 mg
Magnez:	190.3 mg	**Żelazo:**	8.76 mg
Witamina A:	1715.08 µg	**Witamina D:**	1.64 µg
Witamina E:	9.12 mg	**Tiamina:**	0.75 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	**Niacyna:**	15.03 mg
Witamina C:	137.58 mg		

20.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2009 kcal	**Wartość energetyczna:**	8450.62 kJ
Woda:	1718.86 g	**Białko ogółem:**	94.79 g
Tłuszcz:	62.66 g	**Węglowodany ogółem:**	281.24 g
Węglowodany przyswajalne:	111.7 g	**Glukoza:**	4.91 g
Fruktoza:	6.92 g	**Sacharoza:**	20.34 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	72.96 g
Błonnik pokarmowy:	17.03 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.56 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.68 g
Sód:	1673.36 mg	**Potas:**	3191.3 mg
Wapń:	650.26 mg	**Fosfor:**	989.16 mg
Magnez:	206.09 mg	**Żelazo:**	9.09 mg
Witamina A:	1099.76 µg	**Witamina D:**	1.19 µg
Witamina E:	5.06 mg	**Tiamina:**	0.66 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	**Niacyna:**	10.34 mg
Witamina C:	118.7 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: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabiel. (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Cukinię umyć, pokroić w kostkę, dodać do zupy. Gotować kolejne 20 minut. Zabielić jogurtem.

PRZEPIS: 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: Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Warzywa i mięso pokroić w kostkę. Wlać bulion i zagotować. Dodać ryż. Gotować pod uchyloną pokrywą do miękkości warzyw i ryżu. Doprawić solą. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Gotowana pierś z indyka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso rozłożyć na blaszce, przyprawić, ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta 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, zabiel. (SEL, MLE) (350g) - 4 porcje

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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: Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw. Zabielić jogurtem. Podawać z ryżem.

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- 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 (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

Część mleka zagotować. W reszcie rozrobić proszek budyniowy. Wlać na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również kalafior oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować kolejne 20 minut. Zabielić jogurtem.

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 - 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 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso poporcjować, przyprawić z obu stron solą i pieprzem, ułożyć na blaszce i wstawić do pieca konwekcyjnego na program pieczenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz. Zebrać szumowiny. Dodać warzywa pokrojone w kostkę lub starte na grubych oczkach. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, gotować ok. 20 min. Przyprawić do smaku i dodać posiekaną natkę pietruszki.

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: Zupa jarzynowa z makaronem, zabiel. (GLU, SEL, MLE) (350g) - 4 porcje

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 3/4 opakowania (120g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z marchewki (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 pomidorowa z ryżem, zabiel. (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 - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Gotować Kolejne 20 minut. Zabielić jogurtem.

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

- 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 oleju, zioła prowansalskie, sól 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 b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- 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 - 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać szpinak, zagotować. Dodać kaszę mannę, gotować ok. 20 min. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.