KRÓLEWICZ
CATERING

# JADŁOSPIS

Dieta podstawowa.

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)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Sałata<br>Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL)<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Rzodkiewka<br>Cukinia<br>Sałata<br>Oliwki zielone, drylowane<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Sałata<br>Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL)<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>schab pieczony<br>Rzodkiewka<br>Cukinia<br>Sałata<br>Oliwki zielone, drylowane<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<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>Gotowana pierś z indyka (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** |
| 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<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z białej fasoli (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>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)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Sałata<br>Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL)<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Rzodkiewka<br>Cukinia<br>Sałata<br>Oliwki zielone, drylowane<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>schab pieczony<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Sałata<br>Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL)<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Rzodkiewka<br>Cukinia<br>Sałata<br>Oliwki zielone, drylowane<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Musztarda (GOR)<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Sałata<br>Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL)<br>Kiełki (SOJ, GLU) |
| **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>Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)<br>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)<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 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<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>schab pieczony<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>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) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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) |

### 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Paprykarz (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:** | 2000 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8496.56 kJ |
| **Woda:** | 1582.88 g | **Białko ogółem:** | 87.47 g |
| **Tłuszcz:** | 53.43 g | **Węglowodany ogółem:** | 292.54 g |
| **Cholesterol:** | 187.6 mg | **Glukoza:** | 12.35 g |
| **Fruktoza:** | 13.52 g | **Sacharoza:** | 33.01 g |
| **Laktoza:** | 9.62 g | **Skrobia:** | 125.83 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.45 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 20.76 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.5 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.19 g |
| **Sód:** | 1304.77 mg | **Potas:** | 4390.39 mg |
| **Wapń:** | 727.83 mg | **Fosfor:** | 1260.18 mg |
| **Magnez:** | 362.02 mg | **Żelazo:** | 13.31 mg |
| **Witamina A:** | 1111.21 µg | **Witamina D:** | 1.42 µg |
| **Witamina E:** | 9.53 mg | **Tiamina:** | 1.76 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.33 mg | **Niacyna:** | 24.13 mg |
| **Witamina C:** | 110.77 mg | | |

## 08.09.2026 (wtorek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt owocowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Szynka dębowa | 3 plastry (30g) |
| Papryka czerwona | 1/3 porcji (40g) |
| Ogórek | 1/3 porcji (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) | 1 porcja (10g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### 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

| | |
|---|---|
| Serek wiejski (MLE) | 1 opakowanie (200g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (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:** | 2252 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9410.64 kJ |
| **Woda:** | 1423.51 g | **Białko ogółem:** | 120.16 g |
| **Tłuszcz:** | 72.78 g | **Węglowodany ogółem:** | 268.57 g |
| **Cholesterol:** | 205.35 mg | **Glukoza:** | 6.36 g |
| **Fruktoza:** | 8.11 g | **Sacharoza:** | 11.48 g |
| **Laktoza:** | 9.7 g | **Skrobia:** | 125.06 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 28.7 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 30.75 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.91 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.8 g |
| **Sód:** | 1888.3 mg | **Potas:** | 3259.14 mg |
| **Wapń:** | 1230.14 mg | **Fosfor:** | 1529.55 mg |
| **Magnez:** | 431.73 mg | **Żelazo:** | 12.44 mg |
| **Witamina A:** | 2661.12 µg | **Witamina D:** | 0.49 µg |
| **Witamina E:** | 8.99 mg | **Tiamina:** | 1.25 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.37 mg | **Niacyna:** | 18.54 mg |
| **Witamina C:** | 162.28 mg | | |

## 09.09.2026 (środa)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 plaster (30g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 2 plastry (20g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (45g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Oliwki zielone, drylowane | 1 porcja (5g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z białej fasoli (50g) | 1 porcja |
| 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:** | 2116 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8852.34 kJ |
| **Woda:** | 1626.6 g | **Białko ogółem:** | 91.11 g |
| **Tłuszcz:** | 65.44 g | **Węglowodany ogółem:** | 281.37 g |
| **Cholesterol:** | 219.6 mg | **Glukoza:** | 9.08 g |
| **Fruktoza:** | 13.18 g | **Sacharoza:** | 20.05 g |
| **Laktoza:** | 9.62 g | **Skrobia:** | 118.35 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.33 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.53 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.15 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.13 g |
| **Sód:** | 1081.08 mg | **Potas:** | 4110.21 mg |
| **Wapń:** | 843.02 mg | **Fosfor:** | 1381.55 mg |
| **Magnez:** | 385.24 mg | **Żelazo:** | 13.29 mg |
| **Witamina A:** | 2992.3 µg | **Witamina D:** | 0.39 µg |
| **Witamina E:** | 12.57 mg | **Tiamina:** | 0.85 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.37 mg | **Niacyna:** | 21.35 mg |
| **Witamina C:** | 93.72 mg | | |

## 10.09.2026 (czwartek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt owocowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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) |

### 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 mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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:** | 2093 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8737.62 kJ |
| **Woda:** | 1530.86 g | **Białko ogółem:** | 89.07 g |
| **Tłuszcz:** | 59.8 g | **Węglowodany ogółem:** | 286.62 g |
| **Cholesterol:** | 363.1 mg | **Glukoza:** | 8.93 g |
| **Fruktoza:** | 16.87 g | **Sacharoza:** | 14.31 g |
| **Laktoza:** | 9.86 g | **Skrobia:** | 83.22 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 35.05 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.96 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.06 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.22 g |
| **Sód:** | 2023.33 mg | **Potas:** | 3148.33 mg |
| **Wapń:** | 823.16 mg | **Fosfor:** | 1166.29 mg |
| **Magnez:** | 265.04 mg | **Żelazo:** | 12.23 mg |
| **Witamina A:** | 2247.51 µg | **Witamina D:** | 1.28 µg |
| **Witamina E:** | 9.9 mg | **Tiamina:** | 0.79 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.51 mg | **Niacyna:** | 15.74 mg |
| **Witamina C:** | 128.88 mg | | |

## 11.09.2026 (piątek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 2 plastry (20g) |
| Papryka czerwona | 1/3 porcji (40g) |
| Ogórek | 1/3 porcji (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) | 1 porcja (10g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### 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 | 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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:** | 2309 kcal | **Wartość energetyczna:** | 10517.62 kJ |
| **Woda:** | 1906.91 g | **Białko ogółem:** | 104.4 g |
| **Tłuszcz:** | 72.66 g | **Węglowodany ogółem:** | 300.14 g |
| **Cholesterol:** | 286.5 mg | **Glukoza:** | 9.06 g |
| **Fruktoza:** | 11.57 g | **Sacharoza:** | 18.84 g |
| **Laktoza:** | 21.4 g | **Skrobia:** | 131.88 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 28.96 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 28.28 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.35 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.07 g |
| **Sód:** | 1264.76 mg | **Potas:** | 4159.41 mg |
| **Wapń:** | 1430.06 mg | **Fosfor:** | 1644.75 mg |
| **Magnez:** | 386.54 mg | **Żelazo:** | 12.68 mg |
| **Witamina A:** | 2421.25 µg | **Witamina D:** | 1.83 µg |
| **Witamina E:** | 18.39 mg | **Tiamina:** | 0.94 mg |
| **Ryboflawina:** | 2.01 mg | **Niacyna:** | 20.13 mg |
| **Witamina C:** | 495.46 mg | | |

## 12.09.2026 (sobota)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt owocowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 1 sztuka (25g) |
| schab pieczony | 3 plastry (30g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (45g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Oliwki zielone, drylowane | 1 porcja (5g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### 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

| | |
|---|---|
| Arbuz | 1/2 plastra (175g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| 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:** | 2193 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8251.18 kJ |
| **Woda:** | 1379.44 g | **Białko ogółem:** | 100.66 g |
| **Tłuszcz:** | 67.02 g | **Węglowodany ogółem:** | 283.72 g |
| **Cholesterol:** | 340.4 mg | **Glukoza:** | 9.35 g |
| **Fruktoza:** | 13.71 g | **Sacharoza:** | 16.08 g |
| **Laktoza:** | 9.47 g | **Skrobia:** | 92.38 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 25.88 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.78 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 28.7 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 12.12 g |
| **Sód:** | 921.8 mg | **Potas:** | 2962.64 mg |
| **Wapń:** | 735.23 mg | **Fosfor:** | 1172.83 mg |
| **Magnez:** | 276.26 mg | **Żelazo:** | 10.63 mg |
| **Witamina A:** | 1544.32 µg | **Witamina D:** | 1.36 µg |
| **Witamina E:** | 13.66 mg | **Tiamina:** | 0.88 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.38 mg | **Niacyna:** | 24.78 mg |
| **Witamina C:** | 112.78 mg | | |

## 13.09.2026 (niedziela)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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) |

### 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 | 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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:** | 2189 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9177.08 kJ |
| **Woda:** | 1663.63 g | **Białko ogółem:** | 95.07 g |
| **Tłuszcz:** | 62.48 g | **Węglowodany ogółem:** | 301.3 g |
| **Cholesterol:** | 166.2 mg | **Glukoza:** | 6.97 g |
| **Fruktoza:** | 9.87 g | **Sacharoza:** | 32.16 g |
| **Laktoza:** | 9.62 g | **Skrobia:** | 137.7 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.59 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.15 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.19 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.77 g |
| **Sód:** | 1200.85 mg | **Potas:** | 3622.75 mg |
| **Wapń:** | 845.6 mg | **Fosfor:** | 1232.27 mg |
| **Magnez:** | 307.26 mg | **Żelazo:** | 11.4 mg |
| **Witamina A:** | 2368.22 µg | **Witamina D:** | 0.9 µg |
| **Witamina E:** | 10.18 mg | **Tiamina:** | 1.52 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.33 mg | **Niacyna:** | 23.17 mg |
| **Witamina C:** | 101.2 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) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Miód pszczeli | 1 sztuka (25g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 3 plastry (30g) |
| Papryka czerwona | 1/3 porcji (40g) |
| Ogórek | 1/3 porcji (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) | 1 porcja (10g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### 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 mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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:** | 2177 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9051.63 kJ |
| **Woda:** | 1439.54 g | **Białko ogółem:** | 97.45 g |
| **Tłuszcz:** | 65.61 g | **Węglowodany ogółem:** | 288.32 g |
| **Cholesterol:** | 393.7 mg | **Glukoza:** | 4.44 g |
| **Fruktoza:** | 6.79 g | **Sacharoza:** | 6.14 g |
| **Laktoza:** | 13.8 g | **Skrobia:** | 85.26 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 30.14 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.38 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 21.37 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.44 g |
| **Sód:** | 1311.26 mg | **Potas:** | 2962.79 mg |
| **Wapń:** | 886.54 mg | **Fosfor:** | 1379.62 mg |
| **Magnez:** | 310.96 mg | **Żelazo:** | 13.52 mg |
| **Witamina A:** | 1685.53 µg | **Witamina D:** | 1.5 µg |
| **Witamina E:** | 9.22 mg | **Tiamina:** | 0.81 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.57 mg | **Niacyna:** | 27.91 mg |
| **Witamina C:** | 133.29 mg | | |

## 15.09.2026 (wtorek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt owocowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 plaster (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (45g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Oliwki zielone, drylowane | 1 porcja (5g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### 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 | 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Paprykarz (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:** | 2333 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9763 kJ |
| **Woda:** | 1780.5 g | **Białko ogółem:** | 108.1 g |
| **Tłuszcz:** | 69.82 g | **Węglowodany ogółem:** | 308.41 g |
| **Cholesterol:** | 275.3 mg | **Glukoza:** | 9.59 g |
| **Fruktoza:** | 10.76 g | **Sacharoza:** | 16.95 g |
| **Laktoza:** | 18.32 g | **Skrobia:** | 128.43 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 34.8 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.2 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.12 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.94 g |
| **Sód:** | 900.18 mg | **Potas:** | 4450.39 mg |
| **Wapń:** | 1140.31 mg | **Fosfor:** | 1589.56 mg |
| **Magnez:** | 415.84 mg | **Żelazo:** | 14.08 mg |
| **Witamina A:** | 1467.29 µg | **Witamina D:** | 1.62 µg |
| **Witamina E:** | 11.49 mg | **Tiamina:** | 1.89 mg |
| **Ryboflawina:** | 2.03 mg | **Niacyna:** | 23.26 mg |
| **Witamina C:** | 278.71 mg | | |

## 16.09.2026 (środa)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

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

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) | 1 porcja |
| 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: | 2233 kcal | Wartość energetyczna: | 9335.03 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1523.05 g | **Białko ogółem:** | 104.3 g |
| **Tłuszcz:** | 68.64 g | **Węglowodany ogółem:** | 289.49 g |
| **Cholesterol:** | 460 mg | **Glukoza:** | 9.46 g |
| **Fruktoza:** | 17.66 g | **Sacharoza:** | 11.09 g |
| **Laktoza:** | 9.65 g | **Skrobia:** | 123.57 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.22 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 24.31 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 27.35 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.49 g |
| **Sód:** | 1609.91 mg | **Potas:** | 3325.73 mg |
| **Wapń:** | 884.21 mg | **Fosfor:** | 1265.96 mg |
| **Magnez:** | 287.67 mg | **Żelazo:** | 16.75 mg |
| **Witamina A:** | 2326.19 µg | **Witamina D:** | 1.96 µg |
| **Witamina E:** | 13.85 mg | **Tiamina:** | 0.73 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.68 mg | **Niacyna:** | 17.84 mg |
| **Witamina C:** | 149.38 mg | | |

## 17.09.2026 (czwartek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt owocowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka dębowa | 2 plastry (20g) |
| Papryka czerwona | 1/3 porcji (40g) |
| Ogórek | 1/3 porcji (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) | 1 porcja (10g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem (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:** | 2022 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8461.25 kJ |
| **Woda:** | 1657.03 g | **Białko ogółem:** | 91.03 g |
| **Tłuszcz:** | 56.05 g | **Węglowodany ogółem:** | 280.95 g |
| **Cholesterol:** | 223.4 mg | **Glukoza:** | 8.51 g |
| **Fruktoza:** | 13.41 g | **Sacharoza:** | 24.63 g |
| **Laktoza:** | 9.89 g | **Skrobia:** | 116.66 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.99 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.77 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 20.67 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.02 g |
| **Sód:** | 1312.73 mg | **Potas:** | 4107.95 mg |
| **Wapń:** | 1043.51 mg | **Fosfor:** | 1420.31 mg |
| **Magnez:** | 362.85 mg | **Żelazo:** | 12.56 mg |
| **Witamina A:** | 1815.18 µg | **Witamina D:** | 0.65 µg |
| **Witamina E:** | 10.66 mg | **Tiamina:** | 0.98 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.36 mg | **Niacyna:** | 21.36 mg |
| **Witamina C:** | 185.1 mg | | |

## 18.09.2026 (piątek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 2 plastry (20g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (45g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Oliwki zielone, drylowane | 1 porcja (5g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Ryba pieczona (RYB) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) | 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, 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:** | 2207 kcal | **Wartość energetyczna:** | 10092.88 kJ |
| **Woda:** | 1448.59 g | **Białko ogółem:** | 113.88 g |
| **Tłuszcz:** | 68.54 g | **Węglowodany ogółem:** | 273.84 g |
| **Cholesterol:** | 170.2 mg | **Glukoza:** | 5.73 g |
| **Fruktoza:** | 7.16 g | **Sacharoza:** | 9.99 g |
| **Laktoza:** | 9.62 g | **Skrobia:** | 136.88 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 27.52 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 24.98 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 20.22 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.99 g |
| **Sód:** | 952.35 mg | **Potas:** | 3557.58 mg |
| **Wapń:** | 1007.18 mg | **Fosfor:** | 1164.56 mg |
| **Magnez:** | 330.68 mg | **Żelazo:** | 10.87 mg |
| **Witamina A:** | 3079.41 µg | **Witamina D:** | 1.59 µg |
| **Witamina E:** | 11.53 mg | **Tiamina:** | 0.84 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.13 mg | **Niacyna:** | 16.75 mg |
| **Witamina C:** | 118.74 mg | | |

## 19.09.2026 (sobota)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt owocowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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) |

### 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

| | |
|---|---|
| Nektarynka | 1 sztuka (115g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (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: | 2118 kcal | Wartość energetyczna: | 7932.78 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1469.36 g | **Białko ogółem:** | 89.55 g |
| **Tłuszcz:** | 59.29 g | **Węglowodany ogółem:** | 295.77 g |
| **Cholesterol:** | 138.8 mg | **Glukoza:** | 6.9 g |
| **Fruktoza:** | 8.62 g | **Sacharoza:** | 17.98 g |
| **Laktoza:** | 9.89 g | **Skrobia:** | 96.28 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 33.16 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 24.9 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 20.18 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.32 g |
| **Sód:** | 1385.27 mg | **Potas:** | 3317.16 mg |
| **Wapń:** | 1028.77 mg | **Fosfor:** | 1192.52 mg |
| **Magnez:** | 293.64 mg | **Żelazo:** | 12.47 mg |
| **Witamina A:** | 2071.16 µg | **Witamina D:** | 0.46 µg |
| **Witamina E:** | 11.72 mg | **Tiamina:** | 1.19 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.3 mg | **Niacyna:** | 15 mg |
| **Witamina C:** | 132.88 mg | | |

## 20.09.2026 (niedziela)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kiełbaski drobiowe | 1 porcja (100g) |
| Musztarda (GOR) | 1 porcja (10g) |
| Papryka czerwona | 1/3 porcji (40g) |
| Ogórek | 1/3 porcji (30g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) | 1 porcja (10g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### 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 | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

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

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (70g) |
| 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:** | 2162 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9044.86 kJ |
| **Woda:** | 1670.07 g | **Białko ogółem:** | 92.97 g |
| **Tłuszcz:** | 66.26 g | **Węglowodany ogółem:** | 287.03 g |
| **Cholesterol:** | 174.6 mg | **Glukoza:** | 8.09 g |
| **Fruktoza:** | 9.04 g | **Sacharoza:** | 14.14 g |
| **Laktoza:** | 9.62 g | **Skrobia:** | 130.64 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.24 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 24.23 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.7 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.58 g |
| **Sód:** | 1666.85 mg | **Potas:** | 3351.64 mg |
| **Wapń:** | 860.21 mg | **Fosfor:** | 1178.69 mg |
| **Magnez:** | 298.73 mg | **Żelazo:** | 10.38 mg |
| **Witamina A:** | 1118.52 µg | **Witamina D:** | 0.36 µg |
| **Witamina E:** | 11.14 mg | **Tiamina:** | 0.76 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.32 mg | **Niacyna:** | 16.42 mg |
| **Witamina C:** | 222.52 mg | | |

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. 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 - 1/6 łyżki (2g)
- 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 (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 cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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:** 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 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:** Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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 (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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 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 - 3/4 szklanki (80g)
- 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 - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 9 łyżek (90ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- 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 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 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 łyżka (10ml)
- 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:** 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)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- 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 kapusty kiszonej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1/2 łyżki (3ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 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 - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać szpinak, zagotować. Dodać 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:** Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

**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 (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.