KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

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) Masło ekstra (MLE) Chleb graham (GLU) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Ogórek Sałata Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Cukinia Sałata Oliwki zielone, drylowane Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona Ogórek Sałata Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) schab pieczony Rzodkiewka Cukinia Sałata Oliwki zielone, drylowane Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z buraka (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Gotowana pierś z indyka (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kiwi	Serek wiejski (MLE)	Brzoskwinia	Jabłko	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Arbuz	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) schab pieczony Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Ogórek Sałata Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Cukinia Sałata Oliwki zielone, drylowane Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Ogórek Sałata Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Cukinia Sałata Oliwki zielone, drylowane Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Papryka czerwona Ogórek Sałata Marynowana cebulka złota Smak (SOJ, GOR, MLE, JAJ, SEZ, SEL) Kiełki (SOJ, GLU)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (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 z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) 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 b/cukru (200g)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
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

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

Podwieczorek

Kiwi	1 sztuka (75g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	1954 kcal	Wartość energetyczna:	9032.51 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1533.71 g	**Białko ogółem:**	85.37 g
Tłuszcz:	68.03 g	**Węglowodany ogółem:**	255.07 g
Cholesterol:	183.8 mg	**Glukoza:**	9.05 g
Fruktoza:	11.84 g	**Sacharoza:**	13.91 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	181.11 g
Błonnik pokarmowy:	37.57 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.18 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.34 g
Sód:	1527.82 mg	**Potas:**	4368.43 mg
Wapń:	749.06 mg	**Fosfor:**	1504.06 mg
Magnez:	417.13 mg	**Żelazo:**	15.4 mg
Witamina A:	1768.88 µg	**Witamina D:**	1.38 µg
Witamina E:	13.57 mg	**Tiamina:**	1.73 mg
Ryboflawina:	1.29 mg	**Niacyna:**	28.95 mg
Witamina C:	146.51 mg		

08.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2120 kcal	Wartość energetyczna:	8868.64 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1424.71 g	**Białko ogółem:**	117.28 g
Tłuszcz:	75.63 g	**Węglowodany ogółem:**	245.97 g
Cholesterol:	208.35 mg	**Glukoza:**	6.36 g
Fruktoza:	8.11 g	**Sacharoza:**	9.8 g
Laktoza:	9.85 g	**Skrobia:**	182.74 g
Błonnik pokarmowy:	37.21 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	31.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.64 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.23 g
Sód:	2192.3 mg	**Potas:**	3591.64 mg
Wapń:	1200.14 mg	**Fosfor:**	1821.85 mg
Magnez:	521.53 mg	**Żelazo:**	15.37 mg
Witamina A:	2656.62 µg	**Witamina D:**	0.52 µg
Witamina E:	10.15 mg	**Tiamina:**	1.27 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	**Niacyna:**	24.12 mg
Witamina C:	148.93 mg		

09.09.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	1986 kcal	Wartość energetyczna:	8313.34 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1626.6 g	**Białko ogółem:**	87.33 g
Tłuszcz:	67.54 g	**Węglowodany ogółem:**	261.77 g
Cholesterol:	219.6 mg	**Glukoza:**	9.08 g
Fruktoza:	13.18 g	**Sacharoza:**	20.47 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	176.03 g
Błonnik pokarmowy:	40.29 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.65 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.59 g
Sód:	1361.08 mg	**Potas:**	4411.21 mg
Wapń:	759.02 mg	**Fosfor:**	1636.35 mg
Magnez:	472.04 mg	**Żelazo:**	16.37 mg
Witamina A:	2992.3 µg	**Witamina D:**	0.39 µg
Witamina E:	13.79 mg	**Tiamina:**	0.85 mg
Ryboflawina:	1.37 mg	**Niacyna:**	26.95 mg
Witamina C:	93.72 mg		

10.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	1961 kcal	**Wartość energetyczna:**	8195.62 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1532.06 g	**Białko ogółem:**	86.19 g
Tłuszcz:	62.65 g	**Węglowodany ogółem:**	264.02 g
Cholesterol:	366.1 mg	**Glukoza:**	8.93 g
Fruktoza:	16.87 g	**Sacharoza:**	12.63 g
Laktoza:	10.01 g	**Skrobia:**	140.9 g
Błonnik pokarmowy:	43.56 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.79 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.65 g
Sód:	2327.33 mg	**Potas:**	3480.83 mg
Wapń:	793.16 mg	**Fosfor:**	1458.59 mg
Magnez:	354.84 mg	**Żelazo:**	15.16 mg
Witamina A:	2243.01 µg	**Witamina D:**	1.31 µg
Witamina E:	11.06 mg	**Tiamina:**	0.81 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	**Niacyna:**	21.32 mg
Witamina C:	115.53 mg		

11.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 b/cukru (MLE, GLU) (200g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2159 kcal	**Wartość energetyczna:**	9893.77 kJ
Woda:	1906.9 g	**Białko ogółem:**	100.62 g
Tłuszcz:	74.76 g	**Węglowodany ogółem:**	275.55 g
Cholesterol:	286.5 mg	**Glukoza:**	9.06 g
Fruktoza:	11.57 g	**Sacharoza:**	14.27 g
Laktoza:	21.4 g	**Skrobia:**	189.56 g
Błonnik pokarmowy:	37.92 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.85 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.53 g
Sód:	1544.71 mg	**Potas:**	4460.31 mg
Wapń:	1346.01 mg	**Fosfor:**	1899.55 mg
Magnez:	473.34 mg	**Żelazo:**	15.76 mg
Witamina A:	2421.25 µg	**Witamina D:**	1.83 µg
Witamina E:	19.61 mg	**Tiamina:**	0.94 mg
Ryboflawina:	2.01 mg	**Niacyna:**	25.73 mg
Witamina C:	495.46 mg		

12.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	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 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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2048 kcal	Wartość energetyczna:	7652.13 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1365.44 g	**Białko ogółem:**	99.95 g
Tłuszcz:	71.28 g	**Węglowodany ogółem:**	252.38 g
Cholesterol:	343.4 mg	**Glukoza:**	6.72 g
Fruktoza:	11.11 g	**Sacharoza:**	11.12 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	150.06 g
Błonnik pokarmowy:	34.16 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.42 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.54 g
Sód:	1145.3 mg	**Potas:**	3271.64 mg
Wapń:	726.58 mg	**Fosfor:**	1462.38 mg
Magnez:	365.06 mg	**Żelazo:**	13.48 mg
Witamina A:	1528.07 µg	**Witamina D:**	1.39 µg
Witamina E:	14.71 mg	**Tiamina:**	0.9 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	**Niacyna:**	30.25 mg
Witamina C:	98.98 mg		

13.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2059 kcal	**Wartość energetyczna:**	8638.08 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1663.63 g	**Białko ogółem:**	91.29 g
Tłuszcz:	64.58 g	**Węglowodany ogółem:**	281.7 g
Cholesterol:	166.2 mg	**Glukoza:**	6.97 g
Fruktoza:	9.87 g	**Sacharoza:**	32.58 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	195.38 g
Błonnik pokarmowy:	35.55 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.69 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.23 g
Sód:	1480.85 mg	**Potas:**	3923.75 mg
Wapń:	761.6 mg	**Fosfor:**	1487.07 mg
Magnez:	394.06 mg	**Żelazo:**	14.48 mg
Witamina A:	2368.22 µg	**Witamina D:**	0.9 µg
Witamina E:	11.4 mg	**Tiamina:**	1.52 mg
Ryboflawina:	1.33 mg	**Niacyna:**	28.77 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
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	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

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

Podwieczorek

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2013 kcal	Wartość energetyczna:	8362.03 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1441.07 g	**Białko ogółem:**	100.29 g
Tłuszcz:	66.92 g	**Węglowodany ogółem:**	247.26 g
Cholesterol:	411.2 mg	**Glukoza:**	4.44 g
Fruktoza:	6.79 g	**Sacharoza:**	6.06 g
Laktoza:	13.83 g	**Skrobia:**	142.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.05 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.95 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.05 g
Sód:	1713.91 mg	**Potas:**	3251.39 mg
Wapń:	1130.09 mg	**Fosfor:**	1770.92 mg
Magnez:	402.91 mg	**Żelazo:**	16.45 mg
Witamina A:	1766.23 µg	**Witamina D:**	1.52 µg
Witamina E:	10.53 mg	**Tiamina:**	0.78 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	**Niacyna:**	32.93 mg
Witamina C:	132.94 mg		

15.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2201 kcal	Wartość energetyczna:	9221 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1781.7 g	**Białko ogółem:**	105.22 g
Tłuszcz:	72.67 g	**Węglowodany ogółem:**	285.81 g
Cholesterol:	278.3 mg	**Glukoza:**	9.59 g
Fruktoza:	10.76 g	**Sacharoza:**	15.27 g
Laktoza:	18.47 g	**Skrobia:**	186.11 g
Błonnik pokarmowy:	43.31 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.85 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.37 g
Sód:	1204.18 mg	**Potas:**	4782.89 mg
Wapń:	1110.31 mg	**Fosfor:**	1881.86 mg
Magnez:	505.64 mg	**Żelazo:**	17.01 mg
Witamina A:	1462.79 µg	**Witamina D:**	1.65 µg
Witamina E:	12.65 mg	**Tiamina:**	1.91 mg
Ryboflawina:	2.07 mg	**Niacyna:**	28.84 mg
Witamina C:	265.36 mg		

16.09.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2054 kcal	Wartość energetyczna:	8582.62 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1662.14 g	**Białko ogółem:**	92.65 g
Tłuszcz:	74.9 g	**Węglowodany ogółem:**	256.54 g
Cholesterol:	340 mg	**Glukoza:**	9.09 g
Fruktoza:	17.38 g	**Sacharoza:**	11.17 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	167 g
Błonnik pokarmowy:	41.35 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.35 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.15 g
Sód:	1861.39 mg	**Potas:**	4482.21 mg
Wapń:	800.22 mg	**Fosfor:**	1558.53 mg
Magnez:	421.62 mg	**Żelazo:**	18.41 mg
Witamina A:	1884.25 µg	**Witamina D:**	1.81 µg
Witamina E:	17.06 mg	**Tiamina:**	1.72 mg
Ryboflawina:	1.62 mg	**Niacyna:**	28.59 mg
Witamina C:	173.08 mg		

17.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	1890 kcal	Wartość energetyczna:	7919.25 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1658.23 g	**Białko ogółem:**	88.15 g
Tłuszcz:	58.9 g	**Węglowodany ogółem:**	258.35 g
Cholesterol:	226.4 mg	**Glukoza:**	8.51 g
Fruktoza:	13.41 g	**Sacharoza:**	22.95 g
Laktoza:	10.04 g	**Skrobia:**	174.34 g
Błonnik pokarmowy:	35.5 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.4 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.45 g
Sód:	1616.73 mg	**Potas:**	4440.45 mg
Wapń:	1013.51 mg	**Fosfor:**	1712.61 mg
Magnez:	452.65 mg	**Żelazo:**	15.49 mg
Witamina A:	1810.68 µg	**Witamina D:**	0.68 µg
Witamina E:	11.82 mg	**Tiamina:**	1 mg
Ryboflawina:	1.4 mg	**Niacyna:**	26.94 mg
Witamina C:	171.75 mg		

18.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2077 kcal	Wartość energetyczna:	9553.88 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1448.59 g	**Białko ogółem:**	110.1 g
Tłuszcz:	70.64 g	**Węglowodany ogółem:**	254.24 g
Cholesterol:	170.2 mg	**Glukoza:**	5.73 g
Fruktoza:	7.16 g	**Sacharoza:**	10.41 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	194.56 g
Błonnik pokarmowy:	36.48 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.45 g
Sód:	1232.35 mg	**Potas:**	3858.58 mg
Wapń:	923.18 mg	**Fosfor:**	1419.36 mg
Magnez:	417.48 mg	**Żelazo:**	13.95 mg
Witamina A:	3079.41 µg	**Witamina D:**	1.59 µg
Witamina E:	12.75 mg	**Tiamina:**	0.84 mg
Ryboflawina:	1.13 mg	**Niacyna:**	22.35 mg
Witamina C:	118.74 mg		

19.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	1986 kcal	**Wartość energetyczna:**	7390.78 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1470.56 g	**Białko ogółem:**	86.67 g
Tłuszcz:	62.14 g	**Węglowodany ogółem:**	273.17 g
Cholesterol:	141.8 mg	**Glukoza:**	6.9 g
Fruktoza:	8.62 g	**Sacharoza:**	16.3 g
Laktoza:	10.04 g	**Skrobia:**	153.96 g
Błonnik pokarmowy:	41.67 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.91 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.75 g
Sód:	1689.27 mg	**Potas:**	3649.66 mg
Wapń:	998.77 mg	**Fosfor:**	1484.82 mg
Magnez:	383.44 mg	**Żelazo:**	15.4 mg
Witamina A:	2066.66 µg	**Witamina D:**	0.49 µg
Witamina E:	12.88 mg	**Tiamina:**	1.21 mg
Ryboflawina:	1.34 mg	**Niacyna:**	20.58 mg
Witamina C:	119.53 mg		

20.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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 b/cukru (200g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (140g)
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:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	8421.01 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1670.06 g	**Białko ogółem:**	89.19 g
Tłuszcz:	68.36 g	**Węglowodany ogółem:**	262.44 g
Cholesterol:	174.6 mg	**Glukoza:**	8.09 g
Fruktoza:	9.04 g	**Sacharoza:**	9.57 g
Laktoza:	9.62 g	**Skrobia:**	188.32 g
Błonnik pokarmowy:	35.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.2 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.04 g
Sód:	1946.8 mg	**Potas:**	3652.54 mg
Wapń:	776.16 mg	**Fosfor:**	1433.49 mg
Magnez:	385.53 mg	**Żelazo:**	13.46 mg
Witamina A:	1118.52 µg	**Witamina D:**	0.36 µg
Witamina E:	12.36 mg	**Tiamina:**	0.76 mg
Ryboflawina:	1.32 mg	**Niacyna:**	22.02 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: Surówka z buraka (150g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

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 b/cukru (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 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: 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.