

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa.

01.03.2026 - 08.03.2026

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтетowa drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Kaszanka (GLU, SOJ, GOR, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	Mus owocowy 100%	Mandarynki	Banan	Jabłko	Kisiel truskawkowy (200g)	Mus owocowy 100%
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Łopátka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

niedziela (2026-03-08)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)
Chleb mieszany (GLU)
Chleb graham (GLU)
Masło ekstra (MLE)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)
Musztarda (GOR)
Pomidor

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)
Filet z indyka pieczony (100g)
Surówka z białej kapusty (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie
Kompot wieloowocowy (200ml)

Podwieczorek

Jabłko

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru
Chleb mieszany (GLU)
Chleb graham (GLU)
Masło ekstra (MLE)
Ser edamski (MLE)
Ogórek



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (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)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Wartość energetyczna:	9306.96 kJ
Woda:	1515.97 g	Białko ogółem:	94.79 g
Tłuszcz:	57.23 g	Węglowodany ogółem:	291.89 g
Cholesterol:	182.6 mg	Glukoza:	4.82 g
Fruktoza:	5.83 g	Sacharoza:	31.69 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	8.33 g	Skrobia:	100.76 g
Błonnik pokarmowy:	22.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.28 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.14 g
Sód:	1231.94 mg	Potas:	3127.32 mg
Wapń:	544.68 mg	Fosfor:	1023.98 mg
Magnez:	257.45 mg	Żelazo:	10.69 mg
Witamina A:	2487.79 µg	Witamina D:	1.18 µg
Witamina E:	7.9 mg	Tiamina:	1.41 mg
Ryboflawina:	1.09 mg	Niacyna:	21.13 mg
Witamina C:	98.69 mg		



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 i 2/3 porcji (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Wartość energetyczna:	7659.95 kJ
Woda:	976.72 g	Białko ogółem:	81.23 g
Tłuszcz:	49.78 g	Węglowodany ogółem:	296.47 g
Cholesterol:	120.9 mg	Glukoza:	7.45 g
Fruktoza:	7.62 g	Sacharoza:	12.38 g
Laktoza:	8.39 g	Skrobia:	135.16 g
Błonnik pokarmowy:	23.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.69 g
Sód:	450.99 mg	Potas:	1908.89 mg
Wapń:	501.92 mg	Fosfor:	754.77 mg
Magnez:	206.99 mg	Żelazo:	8.05 mg
Witamina A:	1314.42 µg	Witamina D:	0.62 µg
Witamina E:	5.55 mg	Tiamina:	0.88 mg
Ryboflawina:	0.83 mg	Niacyna:	12.28 mg
Witamina C:	71.43 mg		



03.03.2026 (wtorek)

► **Śniadanie**

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

► **Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Wartość energetyczna:	8846.75 kJ
Woda:	1410.08 g	Białko ogółem:	98.43 g
Tłuszcz:	59.49 g	Węglowodany ogółem:	275.67 g
Cholesterol:	242.7 mg	Glukoza:	6.64 g
Fruktoza:	6.24 g	Sacharoza:	10.28 g
Laktoza:	8.64 g	Skrobia:	87.98 g
Błonnik pokarmowy:	26.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.42 g
Sód:	740.42 mg	Potas:	3074.56 mg
Wapń:	724.78 mg	Fosfor:	1055.4 mg
Magnez:	263.74 mg	Żelazo:	8.75 mg
Witamina A:	854.58 µg	Witamina D:	1.68 µg
Witamina E:	12.09 mg	Tiamina:	0.75 mg
Ryboflawina:	1.17 mg	Niacyna:	12.64 mg
Witamina C:	212.07 mg		



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
--	----------



Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Wartość energetyczna:	8412.94 kJ
Woda:	1520.08 g	Białko ogółem:	98.21 g
Tłuszcz:	61.71 g	Węglowodany ogółem:	296.32 g
Cholesterol:	362.15 mg	Glukoza:	9.57 g
Fruktoza:	9.09 g	Sacharoza:	18.12 g
Laktoza:	11.04 g	Skrobia:	71.44 g
Błonnik pokarmowy:	27.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.68 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.37 g
Sód:	950.99 mg	Potas:	3392.45 mg
Wapń:	642.97 mg	Fosfor:	1101.37 mg
Magnez:	283.87 mg	Żelazo:	11.37 mg
Witamina A:	2478.7 µg	Witamina D:	1.82 µg
Witamina E:	10.54 mg	Tiamina:	1.57 mg
Ryboflawina:	1.67 mg	Niacyna:	18.02 mg
Witamina C:	99.84 mg		



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja

Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztetowa drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL)	1 porcja (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kaszanka (GLU, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Wartość energetyczna:	8610.25 kJ
Woda:	1350.06 g	Białko ogółem:	75.59 g
Tłuszcz:	62.64 g	Węglowodany ogółem:	275.63 g
Cholesterol:	216.9 mg	Glukoza:	5.35 g
Fruktoza:	8.7 g	Sacharoza:	9.57 g
Laktoza:	8.65 g	Skrobia:	84.58 g
Błonnik pokarmowy:	27.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.45 g
Sód:	1869.44 mg	Potas:	2730.06 mg
Wapń:	479.28 mg	Fosfor:	981.24 mg
Magnez:	246.78 mg	Żelazo:	17.75 mg
Witamina A:	3603.46 µg	Witamina D:	1.63 µg
Witamina E:	5.83 mg	Tiamina:	0.77 mg
Ryboflawina:	1.84 mg	Niacyna:	15.67 mg



Wartości odżywcze

Witamina C: 93.94 mg



06.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► **Obiad**

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2154 kcal **Wartość energetyczna:** 9010.58 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1554.16 g	Białko ogółem:	100.06 g
Tłuszcz:	56.74 g	Węglowodany ogółem:	286.71 g
Cholesterol:	264.05 mg	Glukoza:	5.69 g
Fruktoza:	5.78 g	Sacharoza:	11.24 g
Laktoza:	8.58 g	Skrobia:	66.45 g
Błonnik pokarmowy:	27.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.1 g
Sód:	940.49 mg	Potas:	2965.11 mg
Wapń:	1025.39 mg	Fosfor:	1181.02 mg
Magnez:	275.03 mg	Żelazo:	10.49 mg
Witamina A:	1971.78 µg	Witamina D:	1.76 µg
Witamina E:	9.18 mg	Tiamina:	0.66 mg
Ryboflawina:	1.32 mg	Niacyna:	12.68 mg
Witamina C:	224.91 mg		



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Wartość energetyczna:	8143.23 kJ
Woda:	1290.71 g	Białko ogółem:	88.22 g
Tłuszcz:	57.12 g	Węglowodany ogółem:	304.03 g
Cholesterol:	268.5 mg	Glukoza:	4.5 g
Fruktoza:	4.39 g	Sacharoza:	8.3 g
Laktoza:	8.62 g	Skrobia:	79.63 g
Błonnik pokarmowy:	31.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.76 g
Sód:	582.22 mg	Potas:	2822.36 mg
Wapń:	538.52 mg	Fosfor:	923.12 mg
Magnez:	239.19 mg	Żelazo:	10.94 mg
Witamina A:	2118.51 µg	Witamina D:	1.06 µg
Witamina E:	10.75 mg	Tiamina:	1 mg
Ryboflawina:	1.29 mg	Niacyna:	10.56 mg
Witamina C:	118.44 mg		



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja



Surówka z białej kapusty (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2311 kcal	Wartość energetyczna:	9652.79 kJ
Woda:	1466.56 g	Białko ogółem:	93.97 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	293.98 g
Cholesterol:	257.1 mg	Glukoza:	8.4 g
Fruktoza:	14.52 g	Sacharoza:	13.99 g
Laktoza:	8.38 g	Skrobia:	107.85 g
Błonnik pokarmowy:	25.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.3 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.62 g
Sód:	1471.31 mg	Potas:	3150.04 mg
Wapń:	960.59 mg	Fosfor:	1317.75 mg
Magnez:	265.91 mg	Żelazo:	10.11 mg
Witamina A:	1578.98 µg	Witamina D:	0.78 µg
Witamina E:	9.61 mg	Tiamina:	0.76 mg
Ryboflawina:	1.33 mg	Niacyna:	15.53 mg
Witamina C:	127.67 mg		



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

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1 porcja (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Ser rozkruszyć. Masło roztopić.

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ser edamski (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:



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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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: Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

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.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- 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:

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 - 2 łyżki (20ml)
- 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 - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- 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:

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

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.