

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa.

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami, zabelany (GLU, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Buraki tarte, gotowane Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Mandarynki	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Banan	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z gotułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (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 Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Ogórek Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynki	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor



09.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Wartość energetyczna:	11076.64 kJ
Woda:	1527.17 g	Białko ogółem:	95.95 g
Tłuszcz:	60.1 g	Węglowodany ogółem:	299.71 g
Cholesterol:	184.4 mg	Glukoza:	14.21 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	13.13 g	Sacharoza:	26.71 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	104.9 g
Błonnik pokarmowy:	34.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.59 g
Sód:	1322.56 mg	Potas:	4108.68 mg
Wapń:	722.35 mg	Fosfor:	1309.83 mg
Magnez:	359.53 mg	Żelazo:	12.5 mg
Witamina A:	1821.34 µg	Witamina D:	1.05 µg
Witamina E:	11.78 mg	Tiamina:	1.61 mg
Ryboflawina:	1.4 mg	Niacyna:	25.95 mg
Witamina C:	196.98 mg		



10.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal
Woda:	1480.51 g
Tłuszcz:	61.41 g
Cholesterol:	235.55 mg
Fruktoza:	3.22 g
Laktoza:	10.42 g
Błonnik pokarmowy:	29.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.59 g
Sód:	1728.02 mg
Wapń:	1059.22 mg
Magnez:	324.42 mg
Witamina A:	1342.15 µg
Witamina E:	7.22 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina C:	109.18 mg

Wartość energetyczna:	8001.22 kJ
Białko ogółem:	104.59 g
Węglowodany ogółem:	269.81 g
Glukoza:	3.83 g
Sacharoza:	19.01 g
Skrobia:	86.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.41 g
Potas:	3234.33 mg
Fosfor:	1583.66 mg
Żelazo:	13.49 mg
Witamina D:	2.37 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	32.13 mg



11.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja



Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Wartość energetyczna:	8986.97 kJ
Woda:	1718.16 g	Białko ogółem:	97.9 g
Tłuszcz:	60.95 g	Węglowodany ogółem:	288.1 g
Cholesterol:	304.55 mg	Glukoza:	7.75 g
Fruktoza:	11.37 g	Sacharoza:	8.75 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	124.53 g
Błonnik pokarmowy:	33.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.22 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.5 g
Sód:	1296.94 mg	Potas:	3589.92 mg
Wapń:	699.45 mg	Fosfor:	1388.64 mg
Magnez:	311.99 mg	Żelazo:	12 mg
Witamina A:	2315.59 µg	Witamina D:	1.32 µg
Witamina E:	13.44 mg	Tiamina:	1.53 mg
Ryboflawina:	1.82 mg	Niacyna:	23.54 mg
Witamina C:	300.24 mg		



12.03.2026 (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 (80g)

Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Wartość energetyczna:	9082.03 kJ
Woda:	2634.93 g	Białko ogółem:	98.94 g
Tłuszcz:	65.49 g	Węglowodany ogółem:	278.7 g
Cholesterol:	388.8 mg	Glukoza:	4.37 g
Fruktoza:	4.5 g	Sacharoza:	6.86 g
Laktoza:	21.8 g	Skrobia:	130.25 g
Błonnik pokarmowy:	23.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.6 g
Sód:	947.12 mg	Potas:	2536.66 mg
Wapń:	852.62 mg	Fosfor:	1192.23 mg
Magnez:	260.99 mg	Żelazo:	11.36 mg
Witamina A:	1395.32 µg	Witamina D:	1.6 µg
Witamina E:	9.5 mg	Tiamina:	0.66 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	11.97 mg
Witamina C:	109.32 mg		



13.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 plastra (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Wartość energetyczna:	9123.18 kJ
Woda:	1453.17 g	Białko ogółem:	83.93 g
Tłuszcz:	54.31 g	Węglowodany ogółem:	275.16 g
Cholesterol:	159.1 mg	Glukoza:	10.37 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	9.61 g	Sacharoza:	20.35 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	97.69 g
Błonnik pokarmowy:	31.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.72 g
Sód:	1157.55 mg	Potas:	3772.86 mg
Wapń:	656.18 mg	Fosfor:	1106.2 mg
Magnez:	336.42 mg	Żelazo:	10.3 mg
Witamina A:	2261.05 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	10.7 mg	Tiamina:	0.62 mg
Ryboflawina:	1.2 mg	Niacyna:	16.56 mg
Witamina C:	177.88 mg		



14.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)



Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Wartość energetyczna:	9189.72 kJ
Woda:	1307.46 g	Białko ogółem:	103.47 g
Tłuszcz:	63.82 g	Węglowodany ogółem:	283.64 g
Cholesterol:	181.1 mg	Glukoza:	4.2 g
Fruktoza:	6.07 g	Sacharoza:	8.97 g
Laktoza:	9.83 g	Skrobia:	89.25 g
Błonnik pokarmowy:	37.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.32 g
Sód:	972.54 mg	Potas:	2886.85 mg
Wapń:	1090.88 mg	Fosfor:	1419.09 mg
Magnez:	340.65 mg	Żelazo:	12.67 mg
Witamina A:	1673.76 µg	Witamina D:	0.31 µg
Witamina E:	10.95 mg	Tiamina:	0.69 mg
Ryboflawina:	1.3 mg	Niacyna:	25.85 mg
Witamina C:	149.53 mg		



15.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja



Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Wartość energetyczna:	8077.97 kJ
Woda:	1471.48 g	Białko ogółem:	89.99 g
Tłuszcz:	49.49 g	Węglowodany ogółem:	265.57 g
Cholesterol:	217.6 mg	Glukoza:	5.95 g
Fruktoza:	9.57 g	Sacharoza:	7.63 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	131.58 g
Błonnik pokarmowy:	25.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.97 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.33 g
Sód:	1348.32 mg	Potas:	3255.08 mg
Wapń:	607.29 mg	Fosfor:	1276.12 mg
Magnez:	293.74 mg	Żelazo:	10.86 mg
Witamina A:	1023.62 µg	Witamina D:	0.8 µg
Witamina E:	8.28 mg	Tiamina:	1.14 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	Niacyna:	20.17 mg
Witamina C:	90.99 mg		



16.03.2026 (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)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)



Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
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)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	7837.3 kJ
Woda:	1642.79 g	Białko ogółem:	86.67 g
Tłuszcz:	65.54 g	Węglowodany ogółem:	272.7 g
Cholesterol:	292.45 mg	Glukoza:	4.7 g
Fruktoza:	4.8 g	Sacharoza:	11.53 g
Laktoza:	10.52 g	Skrobia:	124.72 g
Błonnik pokarmowy:	27.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.26 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.34 g
Sód:	1091.34 mg	Potas:	3879.51 mg
Wapń:	678.93 mg	Fosfor:	1290.67 mg
Magnez:	348.33 mg	Żelazo:	11.31 mg
Witamina A:	1928.19 µg	Witamina D:	1.09 µg
Witamina E:	12.26 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	Niacyna:	21.25 mg

**Wartości odżywcze****Witamina C:** 186.35 mg

17.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:** 2093 kcal **Wartość energetyczna:** 8754.31 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1555.31 g	Białko ogółem:	97.24 g
Tłuszcz:	62.44 g	Węglowodany ogółem:	271.55 g
Cholesterol:	381.25 mg	Glukoza:	4.89 g
Fruktoza:	4.96 g	Sacharoza:	20.87 g
Laktoza:	19.11 g	Skrobia:	105.61 g
Błonnik pokarmowy:	29.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.5 g
Sód:	1133.12 mg	Potas:	3530.91 mg
Wapń:	1260.06 mg	Fosfor:	1661.07 mg
Magnez:	325.77 mg	Żelazo:	12.41 mg
Witamina A:	2452.03 µg	Witamina D:	2.19 µg
Witamina E:	7.71 mg	Tiamina:	0.72 mg
Ryboflawina:	2.08 mg	Niacyna:	26.99 mg
Witamina C:	109.44 mg		



18.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (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)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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:	2112 kcal	Wartość energetyczna:	8821.39 kJ
Woda:	1474.38 g	Białko ogółem:	98.25 g
Tłuszcz:	60.94 g	Węglowodany ogółem:	279.62 g
Cholesterol:	174.5 mg	Glukoza:	8.63 g
Fruktoza:	11.93 g	Sacharoza:	10.79 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	85.63 g
Błonnik pokarmowy:	35.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.96 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.35 g
Sód:	1107.55 mg	Potas:	3592.86 mg
Wapń:	686.56 mg	Fosfor:	1197.04 mg
Magnez:	299.87 mg	Żelazo:	10.82 mg
Witamina A:	2812.58 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	13.2 mg	Tiamina:	1.89 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	22.37 mg
Witamina C:	246.85 mg		



19.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	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)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Wartość energetyczna:	10981.6 kJ
Woda:	1220 g	Białko ogółem:	93.91 g
Tłuszcz:	54.08 g	Węglowodany ogółem:	299.56 g
Cholesterol:	233.8 mg	Glukoza:	8.74 g
Fruktoza:	11.33 g	Sacharoza:	19.76 g
Laktoza:	10.23 g	Skrobia:	125.58 g
Błonnik pokarmowy:	31.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.42 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.43 g
Sód:	1325.54 mg	Potas:	2685.04 mg
Wapń:	632.37 mg	Fosfor:	1083.72 mg
Magnez:	279.39 mg	Żelazo:	11.78 mg
Witamina A:	3821.97 µg	Witamina D:	0.83 µg
Witamina E:	9.08 mg	Tiamina:	1.09 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	Niacyna:	19.58 mg
Witamina C:	227.53 mg		



20.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	1 porcja
--	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Wartość energetyczna:	8651.96 kJ
Woda:	1694.23 g	Białko ogółem:	94.78 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	283.83 g
Cholesterol:	520.1 mg	Glukoza:	6.65 g
Fruktoza:	5.88 g	Sacharoza:	21.97 g
Laktoza:	17.77 g	Skrobia:	107.27 g
Błonnik pokarmowy:	28.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.83 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.64 g
Sód:	1281.07 mg	Potas:	3815.37 mg
Wapń:	1316.67 mg	Fosfor:	1591.51 mg
Magnez:	345.43 mg	Żelazo:	13.21 mg
Witamina A:	1696.74 µg	Witamina D:	2.36 µg



Wartości odżywcze

Witamina E:	5.96 mg	Tiamina:	0.65 mg
Ryboflawina:	2 mg	Niacyna:	13.78 mg
Witamina C:	152.18 mg		



21.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Wartość energetyczna:	7538.03 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1202.55 g	Białko ogółem:	91.71 g
Tłuszcz:	59.2 g	Węglowodany ogółem:	264.37 g
Cholesterol:	340.5 mg	Glukoza:	3.91 g
Fruktoza:	3.93 g	Sacharoza:	11.12 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	93 g
Błonnik pokarmowy:	27.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.26 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.58 g
Sód:	745.35 mg	Potas:	2719.39 mg
Wapń:	543.93 mg	Fosfor:	1102.38 mg
Magnez:	277.16 mg	Żelazo:	10.98 mg
Witamina A:	1549.77 µg	Witamina D:	1.15 µg
Witamina E:	11.06 mg	Tiamina:	0.76 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	14.78 mg
Witamina C:	124.41 mg		



22.03.2026 (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 (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
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)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Wartość energetyczna:	8566.76 kJ
Woda:	1587.83 g	Białko ogółem:	92.25 g
Tłuszcz:	52.35 g	Węglowodany ogółem:	288.23 g
Cholesterol:	156.6 mg	Glukoza:	7.2 g
Fruktoza:	7.95 g	Sacharoza:	37.36 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	117.1 g
Błonnik pokarmowy:	30.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.23 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.9 g
Sód:	1179.53 mg	Potas:	3532.59 mg
Wapń:	657 mg	Fosfor:	1209.17 mg
Magnez:	303.55 mg	Żelazo:	11.19 mg
Witamina A:	4562.58 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	9.7 mg	Tiamina:	1.62 mg
Ryboflawina:	1.3 mg	Niacyna:	23.83 mg
Witamina C:	79.51 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: Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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: Surówka z białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



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

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/4 sztuki (30g)
- 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 kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawę, wymieszać.

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabelić śmietaną, doprawić solą i pieprzem.

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

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/2 szklanki (90g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twaróg do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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:

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

PRZEPIS: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

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)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- 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:

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

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, potargać. Do miski z sałatą dodać jogurty i przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

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

**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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- 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)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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) - 1/4 łyżki (5ml)



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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.



PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1 porcja (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

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 zlepzić boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

PRZEPIS: Surówka z marchewki 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: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- 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: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



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

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



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- 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: 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 - 1/8 szklanki (20g)
- 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 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:**

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób
przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.