

# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów 5 posiłków

21.09.2026 - 04.10.2026

| poniedziałek (2026-09-21)                                                                                                                                                                                               | wtorek (2026-09-22)                                                                                                                                                                                                             | środa (2026-09-23)                                                                                                                                                                                                                       | czwartek (2026-09-24)                                                                                                                                                                                                                        | piątek (2026-09-25)                                                                                                                                                                                                                           | sobota (2026-09-26)                                                                                                                                                                                                 | niedziela (2026-09-27)                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                 |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Rzodkiewka<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Nektarynka | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Sałata<br>Ogórek<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Nektarynka | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kiełbaski wieprzowe<br>Ketchup, łagodny<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jabłko |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                              |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                       | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)                                                                                                                                                                                                     | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy, bez soli                                                                                                                                                         |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                     |
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Surówka z białej kapusty (200g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)     | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g)<br>Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Surówka z pora (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabelana (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                         | Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Filet z indyka duszony (100g)<br>Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)<br>Kasza bulgur, ugotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)          | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                     | Grochówka z ziemniakami (350g)<br>Leczo (200g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                                 | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Mizeria (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                       |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                   |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórek                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z czerwonej fasoli (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor                                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>schab pieczony<br>Rzodkiewka                                                                                         | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona                                                           | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka dębowa<br>Ogórek                               |

| <b>poniedziałek (2026-09-21)</b> | <b>wtorek (2026-09-22)</b>                                            | <b>środa (2026-09-23)</b>             | <b>czwartek (2026-09-24)</b> | <b>piątek (2026-09-25)</b>                                      | <b>sobota (2026-09-26)</b>            | <b>niedziela (2026-09-27)</b> |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Posiłek nocny</b>             | <b>Posiłek nocny</b>                                                  | <b>Posiłek nocny</b>                  | <b>Posiłek nocny</b>         | <b>Posiłek nocny</b>                                            | <b>Posiłek nocny</b>                  | <b>Posiłek nocny</b>          |
| Jogurt naturalny (MLE)           | Salatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Jogurt naturalny (MLE)       | Salatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Jogurt naturalny (MLE)        |

| poniedziałek (2026-09-28)                                                                                                                                                                        | wtorek (2026-09-29)                                                                                                                                                                                                                            | środa (2026-09-30)                                                                                                                                                                                                      | czwartek (2026-10-01)                                                                                                                                                                                                             | piątek (2026-10-02)                                                                                                                                                                                                                                             | sobota (2026-10-03)                                                                                                                                                                                        | niedziela (2026-10-04)                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>schab pieczony<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Nektarynka                 | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Rzodkiewka<br>Sałata<br>Brzoskwinia | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Ogórki kiszzone<br>Sałata<br>Brzoskwinia |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                              | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                       |
| Kiwi                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)                                                                                                                                                                                                 | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                                                       | Nektarynka                                                                                                                                                                                                 | Kiwi                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                              |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)<br>Brokuły z olejem (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)        | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g)<br>Udło z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)              | Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Sos pomidorowy (GLU) (80ml)<br>Surówka z białej kapusty (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                         | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                  | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Surówka z czerwonej kapusty (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                        |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor          | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Rzodkiewka                                            | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z białej fasoli (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórek                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor                                                                | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor                                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórek                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu (MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Papryka czerwona                                  |

| <b>poniedziałek (2026-09-28)</b>      | <b>wtorek (2026-09-29)</b>                                 | <b>środa (2026-09-30)</b> | <b>czwartek (2026-10-01)</b>          | <b>piątek (2026-10-02)</b>                                | <b>sobota (2026-10-03)</b> | <b>niedziela (2026-10-04)</b>         |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <b>Posiłek nocny</b>                  | <b>Posiłek nocny</b>                                       | <b>Posiłek nocny</b>      | <b>Posiłek nocny</b>                  | <b>Posiłek nocny</b>                                      | <b>Posiłek nocny</b>       | <b>Posiłek nocny</b>                  |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE)    | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE)     | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) |



21.09.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                   | 1 sztuka (50g)  |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka        | 3 plastry (30g) |
| Rzodkiewka                               | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)                 | 1 porcja        |
| Surówka z białej kapusty (200g)                            | 1 porcja        |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)                  | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                    | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Ser edamski (MLE)                    | 1 porcja (30g)        |
| Półdewka Sopocka (GLU, SOJ, SEL)     | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|------------------------|---------------------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2038 kcal      Wartość energetyczna: 9784.63 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1671.49 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 95.2 g     |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 75.68 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 252.68 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 321.6 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 14.6 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 21.29 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 16.75 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 12.35 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 106.47 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 37.99 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.14 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 29.17 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 13.19 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1694.78 mg | <b>Potas:</b>                             | 3892.56 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1097.1 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1569.73 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 343.5 mg   | <b>Żelazo:</b>                            | 14.12 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2786.26 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.76 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.96 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.74 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.75 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 25.25 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 197.14 mg  |                                           |            |



22.09.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                              | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Szynka dębową                                   | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                         | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)     |
| Nektarynka                                      | 1 sztuka (115g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)                           | 1 porcja        |
| Surówka z pora (MLE) (200g)                                                    | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                   | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                                        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                      |                      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)       |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka                      | 5 plasterów (50g)    |
| Ogórek                                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                                                                       |          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| Salatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | 1 porcja |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1909 kcal      Wartość energetyczna: 7992.85 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1913.39 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 98.81 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 61.85 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 250.77 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 266.45 mg  | <b>Glukoza:</b>                           | 10.72 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.38 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 18.23 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 12.28 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 129.76 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.38 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.01 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.14 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.03 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1992.27 mg | <b>Potas:</b>                             | 4415.09 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 725.86 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1540.11 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 385.15 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 14.49 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3063.5 µg  | <b>Witamina D:</b>                        | 3.36 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 14.83 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 0.93 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.58 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 26.13 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 194.3 mg   |                                           |            |



23.09.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)  | 1 plaster (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 porcja (30g)  |
| Papryka czerwona                         | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g) |

### ► II śniadanie

|             |                |
|-------------|----------------|
| Brzoskwinia | 1 sztuka (85g) |
|-------------|----------------|

### ► Obiad

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g)                     | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (200g)                           | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                         | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                              | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g)       | 1 porcja              |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|---------------------------------------|---------------------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2036 kcal      Wartość energetyczna: 8532.61 kJ



# Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Woda:                                     | 1672.13 g  |
| Tłuszcz:                                  | 57.1 g     |
| Cholesterol:                              | 138.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 23.19 g    |
| Laktoza:                                  | 5.01 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 46.7 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.44 g    |
| Sód:                                      | 1231.6 mg  |
| Wapń:                                     | 779.27 mg  |
| Magnez:                                   | 417.78 mg  |
| Witamina A:                               | 5217.82 µg |
| Witamina E:                               | 15.3 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.32 mg    |
| Witamina C:                               | 261.03 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                     | 95.94 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 285.69 g   |
| Glukoza:                           | 15.42 g    |
| Sacharoza:                         | 24.4 g     |
| Skrobia:                           | 158.02 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.61 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.11 g     |
| Potas:                             | 4443.99 mg |
| Fosfor:                            | 1385.58 mg |
| Żelazo:                            | 16.29 mg   |
| Witamina D:                        | 0.43 µg    |
| Tiamina:                           | 1.62 mg    |
| Niacyna:                           | 36.16 mg   |



24.09.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                                         | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)  |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Szynka wieprzowa, gotowana                             | 3 plastry (30g) |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)  |
| Ogórek                                                 | 1 porcja (100g) |
| Kiwi                                                   | 1 sztuka (75g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)   | 1 porcja        |
| Filet z indyka duszony (100g)                   | 1 porcja        |
| Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)              | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) | 1 porcja        |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU)                   | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                         | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| schab pieczony                       | 3 plastry (30g)      |
| Rzodkiewka                           | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|------------------------|---------------------|



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1924 kcal  |
| Woda:                                     | 1732.5 g   |
| Tłuszcz:                                  | 69.74 g    |
| Cholesterol:                              | 288.3 mg   |
| Fruktoza:                                 | 19.03 g    |
| Laktoza:                                  | 10.21 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 37.28 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.18 g    |
| Sód:                                      | 1511.35 mg |
| Wapń:                                     | 785.01 mg  |
| Magnez:                                   | 333 mg     |
| Witamina A:                               | 2057.13 µg |
| Witamina E:                               | 13.54 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.57 mg    |
| Witamina C:                               | 170.64 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7136.52 kJ |
| Białko ogółem:                     | 89.51 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 240.73 g   |
| Glukoza:                           | 11.99 g    |
| Sacharoza:                         | 13.82 g    |
| Skrobia:                           | 111.53 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.48 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.22 g    |
| Potas:                             | 3609.43 mg |
| Fosfor:                            | 1376.79 mg |
| Żelazo:                            | 11.66 mg   |
| Witamina D:                        | 1.09 µg    |
| Tiamina:                           | 0.92 mg    |
| Niacyna:                           | 20.09 mg   |



25.09.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                           |                    |
|-------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                        | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                            | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)      | 1 porcja (10g)     |
| Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka         | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                   | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                    | 1 porcja (15g)     |
| Nektarynka                                | 1 sztuka (115g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                                 | 1 porcja        |
| Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)                         | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                               | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                    | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)    | 3 plastry (30g)      |
| Papryka czerwona                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| Salatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
|-----------------------------------------------------------------|----------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1939 kcal      Wartość energetyczna: 9123.34 kJ



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Woda:                                     | 1771.94 g  |
| Tłuszcz:                                  | 67.52 g    |
| Cholesterol:                              | 164.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 9.15 g     |
| Laktoza:                                  | 17.97 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 34.24 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.46 g    |
| Sód:                                      | 2175.48 mg |
| Wapń:                                     | 1259.53 mg |
| Magnez:                                   | 469.63 mg  |
| Witamina A:                               | 2700.54 µg |
| Witamina E:                               | 18.45 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.81 mg    |
| Witamina C:                               | 322.46 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                     | 93.78 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 248.82 g   |
| Glukoza:                           | 7.24 g     |
| Sacharoza:                         | 21.57 g    |
| Skrobia:                           | 148.98 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.22 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.42 g    |
| Potas:                             | 4265.69 mg |
| Fosfor:                            | 1633.06 mg |
| Żelazo:                            | 16.98 mg   |
| Witamina D:                        | 1.29 µg    |
| Tiamina:                           | 1.19 mg    |
| Niacyna:                           | 22.43 mg   |



26.09.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)  |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)     | 3 plastry (30g) |
| Ogórek                                   | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)  |

### ► II śniadanie

|             |                |
|-------------|----------------|
| Brzoskwinia | 1 sztuka (85g) |
|-------------|----------------|

### ► Obiad

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Grochówka z ziemniakami (350g) | 1 porcja        |
| Leczo (200g)                   | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany         | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                |                       |
|------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                             | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)           | 1 porcja (10g)        |
| Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja              |
| Szynka gotowana z piersi indyka                | 5 plastrów (50g)      |
| Pomidor                                        | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|---------------------------------------|---------------------|



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2066 kcal | Wartość energetyczna: | 8638.67 kJ |
| Woda:                 | 3247.1 g  | Białko ogółem:        | 98.29 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 64.99 g    |
| Cholesterol:                              | 104.8 mg   |
| Fruktoza:                                 | 11.69 g    |
| Laktoza:                                  | 5.01 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 39.98 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.01 g    |
| Sód:                                      | 1416.18 mg |
| Wapń:                                     | 700.37 mg  |
| Magnez:                                   | 347.53 mg  |
| Witamina A:                               | 1149.09 µg |
| Witamina E:                               | 12.32 mg   |
| Ryboflawina:                              | 0.81 mg    |
| Witamina C:                               | 198.57 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 261.12 g   |
| Glukoza:                           | 9.92 g     |
| Sacharoza:                         | 11.98 g    |
| Skrobia:                           | 128.13 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.42 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.11 g    |
| Potas:                             | 3311.24 mg |
| Fosfor:                            | 1137.69 mg |
| Żelazo:                            | 13.99 mg   |
| Witamina D:                        | 0.27 µg    |
| Tiamina:                           | 0.71 mg    |
| Niacyna:                           | 20.99 mg   |



27.09.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                       | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)     |
| Kielbaski wieprzowe                      | 1 porcja (100g)    |
| Ketchup, łagodny                         | 1 porcja (15g)     |
| Pomidor                                  | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)     |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g)    |

### ► II śniadanie

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Sok pomidorowy, bez soli | 1 i 1/3 szklanki (300ml) |
|--------------------------|--------------------------|

### ► Obiad

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g)    | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (200g)                | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie        | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)             | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka dębową                        | 3 plastry (30g)      |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|------------------------|---------------------|



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1949 kcal | Wartość energetyczna: | 7082.81 kJ |
| Woda:                 | 1898.19 g | Białko ogółem:        | 99.26 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.29 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 246.35 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 279 mg     | <b>Glukoza:</b>                           | 12.52 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 20.88 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 13.08 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 159.91 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 31.53 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 19.6 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 11.79 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.61 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1946.91 mg | <b>Potas:</b>                             | 4335.79 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 698.85 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1455.06 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 377.55 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 14.32 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1059.38 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.93 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.63 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.08 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.66 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 30.02 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 319.46 mg  |                                           |            |



28.09.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)     |
| schab pieczony                           | 3 plastry (30g)    |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)     |
| Pomidor                                  | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)     |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g)    |

### ► II śniadanie

|      |                |
|------|----------------|
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |
|------|----------------|

### ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)                  | 1 porcja        |
| Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) | 1 porcja        |
| Brokuły z olejem (200g)                                  | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                             | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                  | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                        |                       |
|----------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                     | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)        |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja              |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)      | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                                | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|---------------------------------------|---------------------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1931 kcal      Wartość energetyczna: 8087.32 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1714.71 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.63 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.27 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 244.05 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 106.35 mg  | <b>Glukoza:</b>                           | 13.64 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 21.47 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 13.5 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.21 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 146.26 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.29 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.33 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.78 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.13 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1311.49 mg | <b>Potas:</b>                             | 4816.54 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 712.4 mg   | <b>Fosfor:</b>                            | 1456.49 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 384.59 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 13.5 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1281.73 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 2.02 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.62 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.08 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.65 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 28.76 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 317.55 mg  |                                           |            |



29.09.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Ser edamski (MLE)                        | 1 porcja (30g)  |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka        | 3 plastry (30g) |
| Papryka czerwona                         | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Nektarynka                               | 1 sztuka (115g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                      |                       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja              |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)                                    | 1 porcja              |
| Sos koperkowy (GLU) (80ml)                                           | 1 porcja              |
| Fasolka szparagowa, gotowana                                         | 1 i 1/3 porcji (200g) |
| Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)                             | 1 porcja (200g)       |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                              | 1 porcja              |

### ► Kolacja

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                                     | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)       |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Szynka wieprzowa, gotowana                             | 3 plastry (30g)      |
| Rzodkiewka                                             | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
|------------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2055 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1835.04 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.29 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 211.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.3 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.36 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.35 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.59 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1913.5 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1077.85 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 398.29 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2002.84 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.19 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.54 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 291.63 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9617.71 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 119.83 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 261.53 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.19 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 21.58 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 161.34 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.33 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.31 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4103.63 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1522.39 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 18.82 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.11 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.5 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 26.27 mg   |



30.09.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                   | 1 sztuka (50g)     |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)     | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                  | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)     |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)     |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)           | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g)           | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                             | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                  | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z białej fasoli (50g)          | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 5 plasterów (50g)    |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|------------------------|---------------------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1979 kcal      Wartość energetyczna: 8290.71 kJ



# Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1854.61 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.38 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 334.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 21.56 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.13 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.23 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1772.03 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 755.84 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 429.24 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2359.5 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.71 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.72 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 166.35 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.65 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 257.49 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 13.43 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 14.87 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 151.01 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.32 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.55 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4720.2 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1577.48 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.52 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.72 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.04 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 25.89 mg   |



01.10.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)  | 1 plaster (30g) |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)  |
| Rzodkiewka                               | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Brzoskwinia                              | 1 sztuka (85g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                             |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)                                            | 1 porcja        |
| Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g)                                       | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                                     | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru       | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                    | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)  | 1 porcja (10g)        |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja              |
| Szynka dębową                         | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                               | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|---------------------------------------|---------------------|



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1976 kcal      Wartość energetyczna: 8263.28 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1806.86 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.53 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 161.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.53 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.4 g      |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.96 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.68 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1256.76 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 787.86 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 330.45 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1651.83 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.22 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.26 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 202.32 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 93.32 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 242.67 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.28 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 12.84 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 123.33 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.08 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.05 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3807.38 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1185.64 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.67 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.22 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.85 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.15 mg   |



02.10.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                                         | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)  |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                      | 3 plastry (30g) |
| Papryka czerwona                                       | 1 porcja (100g) |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)  |
| Jabłko                                                 | 1 sztuka (180g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                              |                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)                    | 1 porcja        |
| Sos pomidorowy (GLU) (80ml)                                  | 1 porcja        |
| Surówka z białej kapusty (200g)                              | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                 | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                      | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)        |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka    | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

|                                                           |          |
|-----------------------------------------------------------|----------|
| Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) | 1 porcja |
|-----------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1958 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1946.73 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.13 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 395.45 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 23.48 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.79 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 41.43 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.08 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1526.05 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 795.05 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 410.12 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2552.52 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 17.58 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.75 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 422.34 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9464.69 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 90.69 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 268.08 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 15.79 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.22 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 149.82 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.24 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.94 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4711.12 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1546.98 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.55 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.52 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.33 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 23.9 mg    |



03.10.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)     |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)     |
| Szynka wieprzowa, gotowana               | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                  | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)     |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)     |

### ► II śniadanie

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

### ► 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 jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 5 plasterów (50g)    |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|------------------------|---------------------|



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1928 kcal | Wartość energetyczna: | 8080.06 kJ |
| Woda:                 | 1446 g    | Białko ogółem:        | 94.77 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 65.06 g    | Węglowodany ogółem:                | 244.46 g   |
| Cholesterol:                              | 329.9 mg   | Glukoza:                           | 9.22 g     |
| Fruktoza:                                 | 10.89 g    | Sacharoza:                         | 16.12 g    |
| Laktoza:                                  | 9.81 g     | Skrobia:                           | 108.58 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 36.28 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.38 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.7 g     | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.82 g    |
| Sód:                                      | 1626.53 mg | Potas:                             | 3626.25 mg |
| Wapń:                                     | 721.36 mg  | Fosfor:                            | 1480.56 mg |
| Magnez:                                   | 351.84 mg  | Żelazo:                            | 14.07 mg   |
| Witamina A:                               | 1199.56 µg | Witamina D:                        | 1.14 µg    |
| Witamina E:                               | 15.25 mg   | Tiamina:                           | 0.99 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.51 mg    | Niacyna:                           | 29.81 mg   |
| Witamina C:                               | 160.65 mg  |                                    |            |



04.10.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                              | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Serek Kiri (MLE)                                | 1 opakowanie (17g)   |
| Ogórki kiszone                                  | 1 i 1/4 porcji (60g) |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)       |
| Brzoskwinia                                     | 1 sztuka (85g)       |

### ► II śniadanie

|      |                |
|------|----------------|
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |
|------|----------------|

### ► Obiad

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)        | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z czerwonej kapusty (200g)         | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie               | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                    | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z twarogu (MLE) (50g)          | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 3 plastry (30g)      |
| Papryka czerwona                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|---------------------------------------|---------------------|



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2019 kcal | Wartość energetyczna: | 8450.88 kJ |
| Woda:                 | 1403.49 g | Białko ogółem:        | 98.08 g    |



# Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 67.93 g    |
| Cholesterol:                              | 104.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 11.8 g     |
| Laktoza:                                  | 5.01 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 33.52 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.4 g     |
| Sód:                                      | 1480.68 mg |
| Wapń:                                     | 739.25 mg  |
| Magnez:                                   | 332.8 mg   |
| Witamina A:                               | 997.1 µg   |
| Witamina E:                               | 15.23 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.09 mg    |
| Witamina C:                               | 250.92 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 245.46 g   |
| Glukoza:                           | 11.36 g    |
| Sacharoza:                         | 12.48 g    |
| Skrobia:                           | 166.31 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.51 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.04 g    |
| Potas:                             | 3597.26 mg |
| Fosfor:                            | 1197.67 mg |
| Żelazo:                            | 13.36 mg   |
| Witamina D:                        | 0.67 µg    |
| Tiamina:                           | 1.48 mg    |
| Niacyna:                           | 26.71 mg   |



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

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



**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotować, wsypać kawę zbożową, zmieszać i gotować jeszcze 2-3 minuty.

**PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (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, wczesne - 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: Duszony 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:**

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

**PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- 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 jabłkowy (200ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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

- Ogórek - 1/7 porcji (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

**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: 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 porcja (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić w garnku na maśle. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszać co chwilę, smażyć przez około 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, podsmażyć przez ok. 5 minut. Zalać wodą, dodać mięso, dodać kurkumę, liść laurowy oraz ziela angielskie i zagotować. Doprawić solą i pieprzem. Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i gotować przez ok. 5 minut. Odstawić z ognia, dodać posiekaną natkę oraz śmietanę. Makaron ugotować osobno.

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić, dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy. Wymieszać do uzyskania gładkiej masy. Formować pulpeciki i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- 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: 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:**

Rybę ugotować w piecu na parze, odstawić do ostygnięcia. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować. Gotować na bardzo wolnym ogniu. Wywar przecedzić. Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem. Rybę można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

**PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/4 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Fasolkę ugotować. Kaszę wymieszać z warzywami i olejem.

**PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (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 - 1/4 szklanki (50g)
- 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:**

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę i smażyć mieszając przez ok. 5 minut. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać drobno posiekaną kapustę oraz suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

**PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem. Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

**PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

**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 selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

**PRZEPIS: Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje**

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 6 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 3 i 1/4 porcji (160g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć oplukane 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 zieleń. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż. 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: 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: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



### PRZEPIS: Grochówka z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Do garnka z zimną wodą włożyć mięso i wędzonkę, zagotować. Zmniejszyć ogień, zszumować i dodać wypłukany na sicie oraz odsączony groch. Gotować pod przykryciem przez ok. 45 - 50 minut, aż mięso i groch będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać 1 łyżeczkę soli. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do ugotowanego wywaru z mięsem i grochem dodać ziemniaki, marchewkę, pietruszkę oraz ząbek czosnku w całości. Gotować przez około 20 - 25 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Rozgrzać oliwę na patelni i podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulkę, dodać mąkę, zamieszać i od razu przełożyć do gotującej się zupy. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, zagotować.

### PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 porcji (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

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

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



#### Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezajeczny - 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 garnka, 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 przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.



**PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Ogórek - 1 i 3/4 porcji (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



**Sposób przygotowania:**

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

**PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

**PRZEPIS: Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- 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). Pierś uduścić w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Brokuły z olejem (200g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/3 sztuki (185g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

**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, wymieszać.



**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować ok. 1 godz. W międzyczasie umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach warzywa. Buraki obrać, pokroić w talarki, kostkę lub również zetrzeć na dużych oczkach. Ziemniaki obarć, umyć i pokroić w kostkę. Warzywa dodać do zupy, gotować na małym ogniu przez ok pół godziny. Dodać przyprawy, zabielić jogurtem.

**PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Grahamka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



**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. Błachę 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: Sos koperkowy (GLU) (80ml) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: 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:**

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko (szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć na miskę i przestudzić. Wywar przecedzić. Obrane mięso pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Mięso można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.



**PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**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 podsmażyć. 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: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 kapusty kiszonej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- 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 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: 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.

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:**

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 brokuł oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut. Zabielić zahartowaną śmietaną.

**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:**

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

**PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 3/4 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, potargać. Do miski z warzywami dodać jogurt i przyprawę, wymieszać.

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

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- 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 kalarepowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (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)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- 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 obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Dodać ryż i gotować ok. 15 min. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS: Pulpety rybne, pieczone (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:**

Mięso z ryby zmielić, doprawić, dodać jajko. Formować pulpety i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Sos pomidorowy (GLU) (80ml) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Passatę podgrzać, dodać zioła, w razie potrzeby zagęścić mąką.

**PRZEPIS: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 sztuka (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus, gotowana - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Kasze zalać wrzątkiem, przykryć, odstawić do napęcznienia. Warzywa umyć, cukinię pokroić w kostkę, pomidorki na połówki. Wszystkie składniki umieścić w jednej misce, dodać przyprawę, olej i wymieszać.



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



**Sposób przygotowania:**

Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do namoczenia. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. godzinę na małym ogniu. Zebrać szumy, Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Ziemniaki, obrać umyć i pokroić w kostkę. Do zupy dodać namoczoną ciecierzycę, gotować ok. 40 minut. Po tym czasie dodać warzywa i pomidory, gotować kolejne 15 min. do miękkości ziemniaków.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 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 poszatkowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

**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: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Kapustę obrać, poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki wymieszać i doprawić.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.