KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa 5 posiłków

16.11.2026 - 29.11.2026

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) Papryka czerwona (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Schab z kija (30g) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dżem truskawkowy, niskosłodzony (25g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Ogórek (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kiełbaski drobiowe (SOJ) (100g) Ketchup, łagodny (15g) Papryka czerwona (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jabłko (1 szt)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Gruszka (1 szt)	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE) (200g)	Kiwi (1 szt)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Ogórek (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Schab pieczony (30g) Ogórki kiszone (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Papryka czerwona (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Rzodkiewka (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Schab z kija (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Ogórek (50g)

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Ser edamski (MLE) (30g) Schab z kija (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Schab pieczony (30g) Rzodkiewka (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) Ogórek (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Ser edamski (MLE) (30g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Papryka czerwona (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Miód pszczeli (25g) Schab z kija (30g) Rzodkiewka (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kiełbaski wieprzowe (100g) Musztarda (GOR) (10g) Ogórek (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Banan (1 szt)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko (1 szt)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Śliwki (2 szt)	Gruszka (1 szt)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) Ryż brązowy, ugotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Ogórki kiszone (50g) Kasza gryczana, gotowana (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Papryka czerwona (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Schab z kija (30g) Ogórki kiszone (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Rzodkiewka (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Schab pieczony (30g) Papryka czerwona (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Serek wiejski (MLE) (200g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko (1 szt)	1 porcja (180g)

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt)	1 porcja (50g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Ogórek (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	**Wartość energetyczna:**	8383.2 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	3728.52 g	**Białko ogółem:**	98.75 g
Tłuszcz:	64.91 g	**Węglowodany ogółem:**	269.72 g
Cholesterol:	317 mg	**Glukoza:**	7.1 g
Fruktoza:	15.15 g	**Sacharoza:**	20.75 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	132.74 g
Błonnik pokarmowy:	30.33 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.53 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.42 g
Sód:	2434.06 mg	**Potas:**	3751.41 mg
Wapń:	993.89 mg	**Fosfor:**	1481.86 mg
Magnez:	312.42 mg	**Żelazo:**	14.64 mg
Witamina A:	937.4 µg	**Witamina D:**	1.3 µg
Witamina E:	9.96 mg	**Tiamina:**	1.33 mg
Ryboflawina:	1.97 mg	**Niacyna:**	16.8 mg
Witamina C:	92.93 mg		

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	**Wartość energetyczna:**	9492.4 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2110.07 g	**Białko ogółem:**	108.58 g
Tłuszcz:	66.65 g	**Węglowodany ogółem:**	321.36 g
Cholesterol:	239.3 mg	**Glukoza:**	8.86 g
Fruktoza:	10.93 g	**Sacharoza:**	19.8 g
Laktoza:	28.95 g	**Skrobia:**	198.95 g
Błonnik pokarmowy:	33.25 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.71 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.66 g
Sód:	2176.42 mg	**Potas:**	4581.67 mg
Wapń:	1152.66 mg	**Fosfor:**	1699.29 mg
Magnez:	388.97 mg	**Żelazo:**	13.8 mg
Witamina A:	2390.21 µg	**Witamina D:**	1.48 µg
Witamina E:	14.3 mg	**Tiamina:**	2.46 mg
Ryboflawina:	2.62 mg	**Niacyna:**	22.73 mg
Witamina C:	409.52 mg		

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Gruszka (1 szt)	1 porcja (130g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	**Wartość energetyczna:**	9533.05 kJ
Woda:	1562.54 g	**Białko ogółem:**	103.22 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	72.27 g	**Węglowodany ogółem:**	301.17 g
Cholesterol:	258.7 mg	**Glukoza:**	9.37 g
Fruktoza:	18.62 g	**Sacharoza:**	19.84 g
Laktoza:	19.65 g	**Skrobia:**	186.94 g
Błonnik pokarmowy:	28.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.99 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.43 g
Sód:	2555.99 mg	**Potas:**	2848.14 mg
Wapń:	1034.23 mg	**Fosfor:**	1227.54 mg
Magnez:	242.63 mg	**Żelazo:**	12.68 mg
Witamina A:	2290.1 µg	**Witamina D:**	1.06 µg
Witamina E:	11.75 mg	**Tiamina:**	0.93 mg
Ryboflawina:	1.92 mg	**Niacyna:**	10.74 mg
Witamina C:	121.53 mg		

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)	1 porcja

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2087 kcal	**Wartość energetyczna:**	8759.21 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1910.54 g	**Białko ogółem:**	101.26 g
Tłuszcz:	65.2 g	**Węglowodany ogółem:**	290.25 g
Cholesterol:	189 mg	**Glukoza:**	8.57 g
Fruktoza:	11.95 g	**Sacharoza:**	13.07 g
Laktoza:	22.18 g	**Skrobia:**	186.84 g
Błonnik pokarmowy:	35.31 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.7 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.77 g
Sód:	1999.66 mg	**Potas:**	4394.92 mg
Wapń:	1188.69 mg	**Fosfor:**	1635.55 mg
Magnez:	417.32 mg	**Żelazo:**	14.5 mg
Witamina A:	3193.61 µg	**Witamina D:**	1.28 µg
Witamina E:	13.24 mg	**Tiamina:**	2.5 mg
Ryboflawina:	2.31 mg	**Niacyna:**	23.12 mg
Witamina C:	224.72 mg		

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	**Wartość energetyczna:**	9400.81 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1731.82 g	**Białko ogółem:**	118.16 g
Tłuszcz:	73.77 g	**Węglowodany ogółem:**	288.63 g
Cholesterol:	453.9 mg	**Glukoza:**	7.09 g
Fruktoza:	8.81 g	**Sacharoza:**	8.05 g
Laktoza:	16.46 g	**Skrobia:**	157.02 g
Błonnik pokarmowy:	31.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.44 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.87 g
Sód:	3007.66 mg	**Potas:**	3608.5 mg
Wapń:	1281.84 mg	**Fosfor:**	1393.96 mg
Magnez:	277.87 mg	**Żelazo:**	11.93 mg
Witamina A:	1717.04 µg	**Witamina D:**	2.19 µg
Witamina E:	10.29 mg	**Tiamina:**	1.11 mg
Ryboflawina:	1.98 mg	**Niacyna:**	11.92 mg
Witamina C:	185.46 mg		

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (25g)	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Ogórek (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Kiwi (1 szt)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2231 kcal	**Wartość energetyczna:**	8438 kJ
Woda:	2739.08 g	**Białko ogółem:**	106.76 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	73.02 g	**Węglowodany ogółem:**	282.15 g
Cholesterol:	127.6 mg	**Glukoza:**	11.3 g
Fruktoza:	12.75 g	**Sacharoza:**	10.22 g
Laktoza:	16.03 g	**Skrobia:**	135.86 g
Błonnik pokarmowy:	27.48 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.09 g
Sód:	2069.19 mg	**Potas:**	3039.87 mg
Wapń:	969.21 mg	**Fosfor:**	1157.1 mg
Magnez:	292.06 mg	**Żelazo:**	12.44 mg
Witamina A:	1335.26 µg	**Witamina D:**	0.61 µg
Witamina E:	10.35 mg	**Tiamina:**	1.11 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	**Niacyna:**	15.87 mg
Witamina C:	126.06 mg		

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe (SOJ) (100g)	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny (15g)	1 porcja (15g)
Papryka czerwona (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)	1 porcja (300ml)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Ogórek (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	**Wartość energetyczna:**	8967.71 kJ
Woda:	1987.21 g	**Białko ogółem:**	97.62 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	67.91 g	**Węglowodany ogółem:**	298.89 g
Cholesterol:	334 mg	**Glukoza:**	9.95 g
Fruktoza:	12.46 g	**Sacharoza:**	38 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	153.63 g
Błonnik pokarmowy:	30.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.04 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.13 g
Sód:	2416.04 mg	**Potas:**	4090.39 mg
Wapń:	984.09 mg	**Fosfor:**	1553.25 mg
Magnez:	337.3 mg	**Żelazo:**	12.47 mg
Witamina A:	3346.14 µg	**Witamina D:**	1.16 µg
Witamina E:	13.96 mg	**Tiamina:**	1.44 mg
Ryboflawina:	2.25 mg	**Niacyna:**	18.68 mg
Witamina C:	264.38 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g)	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal	**Wartość energetyczna:**	9243.71 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1546.06 g	**Białko ogółem:**	118.28 g
Tłuszcz:	59.78 g	**Węglowodany ogółem:**	293.09 g
Cholesterol:	141.3 mg	**Glukoza:**	9.9 g
Fruktoza:	11.2 g	**Sacharoza:**	21.44 g
Laktoza:	16.7 g	**Skrobia:**	144.6 g
Błonnik pokarmowy:	25.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.34 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.05 g
Sód:	2171.85 mg	**Potas:**	3780.71 mg
Wapń:	1209.93 mg	**Fosfor:**	1441.12 mg
Magnez:	333.41 mg	**Żelazo:**	13.8 mg
Witamina A:	1704.59 µg	**Witamina D:**	1.09 µg
Witamina E:	10.27 mg	**Tiamina:**	1.84 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	**Niacyna:**	22.08 mg
Witamina C:	198.16 mg		

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	**Wartość energetyczna:**	9067 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2039.09 g	**Białko ogółem:**	102.69 g
Tłuszcz:	76.96 g	**Węglowodany ogółem:**	278.85 g
Cholesterol:	313.75 mg	**Glukoza:**	6.89 g
Fruktoza:	8.01 g	**Sacharoza:**	8.68 g
Laktoza:	23.24 g	**Skrobia:**	165.59 g
Błonnik pokarmowy:	31.76 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.7 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.54 g
Sód:	2292.93 mg	**Potas:**	3930.73 mg
Wapń:	1026.53 mg	**Fosfor:**	1455.02 mg
Magnez:	377.57 mg	**Żelazo:**	14.08 mg
Witamina A:	2283.29 µg	**Witamina D:**	2.37 µg
Witamina E:	16.09 mg	**Tiamina:**	1.3 mg
Ryboflawina:	2.06 mg	**Niacyna:**	18.25 mg
Witamina C:	263.11 mg		

25.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Ogórek (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko (1 szt)	1 porcja (180g)

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	**Wartość energetyczna:**	8406.1 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1957.49 g	**Białko ogółem:**	94.39 g
Tłuszcz:	68.73 g	**Węglowodany ogółem:**	264.57 g
Cholesterol:	494.35 mg	**Glukoza:**	10.06 g
Fruktoza:	17.89 g	**Sacharoza:**	18.72 g
Laktoza:	21.03 g	**Skrobia:**	164.95 g
Błonnik pokarmowy:	28.89 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.02 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.25 g
Sód:	2676.63 mg	**Potas:**	3998.02 mg
Wapń:	1043.92 mg	**Fosfor:**	1493.59 mg
Magnez:	314.28 mg	**Żelazo:**	13.65 mg
Witamina A:	3810.64 µg	**Witamina D:**	2.54 µg
Witamina E:	10.39 mg	**Tiamina:**	1.98 mg
Ryboflawina:	2.47 mg	**Niacyna:**	17.23 mg
Witamina C:	125.19 mg		

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2246 kcal	**Wartość energetyczna:**	9443.09 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1884.49 g	**Białko ogółem:**	106.49 g
Tłuszcz:	74.53 g	**Węglowodany ogółem:**	284.05 g
Cholesterol:	156.1 mg	**Glukoza:**	7.96 g
Fruktoza:	9.41 g	**Sacharoza:**	12.84 g
Laktoza:	20.1 g	**Skrobia:**	141.06 g
Błonnik pokarmowy:	26.68 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.05 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.88 g
Sód:	2006.13 mg	**Potas:**	3396.06 mg
Wapń:	1341.15 mg	**Fosfor:**	1390.39 mg
Magnez:	289.93 mg	**Żelazo:**	11.9 mg
Witamina A:	2828.65 µg	**Witamina D:**	0.33 µg
Witamina E:	12.83 mg	**Tiamina:**	1.23 mg
Ryboflawina:	1.82 mg	**Niacyna:**	26.1 mg
Witamina C:	246.46 mg		

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	**Wartość energetyczna:**	8725.82 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1812.07 g	**Białko ogółem:**	101.45 g
Tłuszcz:	71.61 g	**Węglowodany ogółem:**	284.45 g
Cholesterol:	295.65 mg	**Glukoza:**	6.1 g
Fruktoza:	8.16 g	**Sacharoza:**	9.91 g
Laktoza:	21.99 g	**Skrobia:**	169 g
Błonnik pokarmowy:	31.19 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.71 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.49 g
Sód:	2195.24 mg	**Potas:**	4041.01 mg
Wapń:	1067.87 mg	**Fosfor:**	1475.6 mg
Magnez:	366.96 mg	**Żelazo:**	12.37 mg
Witamina A:	2700.31 µg	**Witamina D:**	2.04 µg
Witamina E:	16.13 mg	**Tiamina:**	1.41 mg
Ryboflawina:	2.21 mg	**Niacyna:**	15.81 mg
Witamina C:	207.74 mg		

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli (25g)	1 opakowanie (25g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Śliwki (2 szt)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Ogórki kiszone (50g)	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	**Wartość energetyczna:**	9182.82 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1727.31 g	**Białko ogółem:**	115.33 g
Tłuszcz:	65.33 g	**Węglowodany ogółem:**	301.33 g
Cholesterol:	102.6 mg	**Glukoza:**	9.83 g
Fruktoza:	9.92 g	**Sacharoza:**	14.83 g
Laktoza:	16.03 g	**Skrobia:**	181.61 g
Błonnik pokarmowy:	35.25 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.61 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.51 g
Sód:	3064.54 mg	**Potas:**	3989.59 mg
Wapń:	954.74 mg	**Fosfor:**	1569.72 mg
Magnez:	443.21 mg	**Żelazo:**	14.85 mg
Witamina A:	2018.83 µg	**Witamina D:**	1.58 µg
Witamina E:	10.63 mg	**Tiamina:**	2.49 mg
Ryboflawina:	1.9 mg	**Niacyna:**	22.2 mg
Witamina C:	173.31 mg		

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe (100g)	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR) (10g)	1 porcja (10g)
Ogórek (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Gruszka (1 szt)	1 porcja (130g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt)	1 porcja (50g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2152 kcal	**Wartość energetyczna:**	9045.4 kJ
Woda:	1877.87 g	**Białko ogółem:**	108.09 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.82 g	**Węglowodany ogółem:**	292.54 g
Cholesterol:	306.4 mg	**Glukoza:**	7.04 g
Fruktoza:	14.89 g	**Sacharoza:**	11.75 g
Laktoza:	24.87 g	**Skrobia:**	174.72 g
Błonnik pokarmowy:	27.52 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.21 g
Sód:	2303.1 mg	**Potas:**	3970.1 mg
Wapń:	1054.4 mg	**Fosfor:**	1599.94 mg
Magnez:	366.39 mg	**Żelazo:**	13.83 mg
Witamina A:	1054.18 µg	**Witamina D:**	0.97 µg
Witamina E:	6.73 mg	**Tiamina:**	1.34 mg
Ryboflawina:	2.24 mg	**Niacyna:**	17.5 mg
Witamina C:	96.77 mg		

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (40g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) - 1 porcja

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

Sposób przygotowania:

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso upiec w piecu.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuły,
kalafior, fasolkę. Dodać makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

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

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)

Sposób przygotowania:

Kapustę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Zblanszować, ostudzić. Cebulę zetrzeć na tarce. Mięso wymieszać z cebulą, kapustą, jajkami i surowym ryżem, doprawić solą oraz pieprzem. Uformować gołąbki, następnie krótko obsmażyć na patelni. Układać w
brytfankach z zachowaniem odstępów.
Przecier pomidorowy (passatę) rozcieńczyć bulionem, wymieszać z 1 łyżką ziół prowansalskich lub mieszanką suszonego oregano i bazylii. Doprawić cukrem, papryką w proszku, solą i pieprzem, wymieszać ze śmietanką, zagotować.
Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. Kotlety zalać gorącym sosem pomidorowym, tak by były nim całkowicie przykryte. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę.

PRZEPIS: 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 rosołowy - 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 jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/4 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować na mleku.

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 gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszce - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Papryka czerwona (100g) - 1/3 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 3 i 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i
szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek
ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepić boki
na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym
garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jabłko (1 szt) - 1/3 porcji (70g)

Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

PRZEPIS: Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ciecierzyca gotowana - 2 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Rzodkiewka (100g) - 1/7 porcji (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 porcja (30g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Jabłko i mbir obrać ze skóry, umieścić z resztą składników w misie miksera. Zmiksować na gładko.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Zabielić śmietaną. Gotować Kolejne 20 minut.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

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

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/5 porcji (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Warzywa i jajka ugotować, ostudzić, pokroić w kostkę. Dodać groszek,
jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Płatki gryczane - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) (30g) - 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: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Ogórek (100g) - 1 i 1/3 porcji (140g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ogórki kiszone - 2/3 porcji (30g)
- Pomidor (100g) - 1/3 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)

Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej namoczyć fasolę: wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do napęcznienia.
Następnego dnia odcedzić fasolę. Do dużego garnka włożyć pokrojone mięso, wlać 2,5 litra wody, dodać fasolę oraz łyżeczkę soli. Zagotować, zszumować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 15 minut.
Dodać obraną marchewkę, obraną pietruszkę, kawałek korzenia selera
oraz ziela angielskie i listek laurowy. Gotować przez 15 minut.
Kiełbasę pokroić w kosteczkę. Włożyć na patelnię i co chwilę mieszając podsmażyć na złoty kolor. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać rozgnieciony czosnek. Przełożyć do garnka z wywarem wypłukując patelnię częścią wywaru.
Do zupy dodać odłożoną startą marchewkę, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą. Gotować 10 minut.
Ziemniaki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do zupy. Gotować przez
1/2 godziny. Na koniec dodać majeranek i chwilę pogotować.
Podawać z pieczywem

PRZEPIS: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)

Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię,
sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

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

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

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/6 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz., zebrać szumowiny. Dodać warzywa i czosnek. Kiełbasę pokroić w półplasterki, dodać do wywaru. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodać żur i gotować przez ok. 10 minut. W międzyczasie dodać majeranek. Zupę odstawić z ognia. Doprawić w razie potrzeby solą oraz pieprzem.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

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: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 2/3 porcji (20g)
- Ketchup, łagodny (15g) - 1/5 porcji (3g)

Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, 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 selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, wymieszać z resztą składników na gładką masę. Formować pulpety, układać je na blaszce. Gotować na parze w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jajko 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 rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

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. Wywar przecedzić.
Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. 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. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (10g)
- Papryka czerwona (100g) - 1/3 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zmielić, gotować ok. 1 godz. Dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Dodać fasolę czerwoną i kukurydzę. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (19g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy.
Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić ziemniaki i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać marchew i smażyć kolejne 5 min.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

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

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

Sposób przygotowania:

Z mięsa wykroić porcje, doprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Do sosu, który wyciekł z mięsa dolać wody, dodać posiekany koperek, doprawić do smaku i zagęścić mąką. Podając polewać mięso.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać szpinak, zagotować. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

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

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

Sposób przygotowania:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Ogórek (100g) - 1/7 porcji (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 porcja (30g)

Sposób przygotowania:

Ogórka 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: Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/5 porcji (30g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

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

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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 ziemniaki i groszek, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Gotować kolejne 10 minut.

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

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

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Czosnek obrać. W dużym garnku na oliwie zeszklić osoloną cebulę, dodać czosnek i smażyć przez chwilę.
Zwiększyć ogień do dużego i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i stopniowo obsmażać co chwilę mieszając.
Gdy całe mięso będzie już obsmażone, dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny.
Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę oraz pokrojone na półplasterki pieczarki, wymieszać, zagotować, sprawdzić doprawienie solą. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa.
W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do
garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować.
Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Z pozostałych składników przyrządzić sos.