

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa.

06.04.2026 - 19.04.2026

poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Rzodkiewka Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Pomidor Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabilana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabilana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grochówka z ziemniakami (350g) Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Mandarynki	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek

poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Papryka czerwona Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Rzodkiewka Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Sałata Ogórek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Udło z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE)	Jabłko	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Gruszka	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor



06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Wartość energetyczna:	9033.07 kJ
Woda:	1629.16 g	Białko ogółem:	93.99 g
Tłuszcz:	58.31 g	Węglowodany ogółem:	303.56 g
Cholesterol:	220.2 mg	Glukoza:	9.75 g
Fruktoza:	15.05 g	Sacharoza:	15.01 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	141.26 g
Błonnik pokarmowy:	35.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.52 g
Sód:	1188.02 mg	Potas:	3851.63 mg
Wapń:	910.67 mg	Fosfor:	1319.01 mg
Magnez:	326.96 mg	Żelazo:	13.17 mg
Witamina A:	1801.01 µg	Witamina D:	1.14 µg
Witamina E:	13.07 mg	Tiamina:	1.59 mg
Ryboflawina:	1.45 mg	Niacyna:	23.75 mg
Witamina C:	173.57 mg		



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1974 kcal	Wartość energetyczna:	8254.35 kJ
Woda:	1583.27 g	Białko ogółem:	89.14 g
Tłuszcz:	54.14 g	Węglowodany ogółem:	269.13 g
Cholesterol:	283.55 mg	Glukoza:	6.91 g
Fruktoza:	7.02 g	Sacharoza:	10.33 g
Laktoza:	17.05 g	Skrobia:	109.5 g
Błonnik pokarmowy:	31.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.39 g
Sód:	857.68 mg	Potas:	3571.66 mg
Wapń:	966.41 mg	Fosfor:	1382.38 mg
Magnez:	314.57 mg	Żelazo:	11.25 mg
Witamina A:	2315.93 µg	Witamina D:	3.37 µg
Witamina E:	9.27 mg	Tiamina:	0.66 mg
Ryboflawina:	1.62 mg	Niacyna:	21.68 mg
Witamina C:	155.29 mg		



08.04.2026 (środa)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► **Obiad**

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml)

1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy 100%

1 opakowanie (100g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Chleb mieszany (GLU)

2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU)

2 kromki (80g)

Masło ekstra (MLE)

1 porcja (10g)

Pasta z czerwonej fasoli (50g)

1 porcja

Pomidor

1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal
Woda:	1165.93 g
Tłuszcz:	63.23 g
Cholesterol:	215.6 mg
Fruktoza:	6.39 g
Laktoza:	14.94 g
Błonnik pokarmowy:	31.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.73 g
Sód:	1025.82 mg
Wapń:	1059.51 mg
Magnez:	303.5 mg
Witamina A:	2445.44 µg
Witamina E:	12.13 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	203.98 mg

Wartość energetyczna:	9240.18 kJ
Białko ogółem:	94.14 g
Węglowodany ogółem:	299.97 g
Glukoza:	6.03 g
Sacharoza:	4.78 g
Skrobia:	138.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.89 g
Potas:	2550.86 mg
Fosfor:	1205.36 mg
Żelazo:	11.78 mg
Witamina D:	0.87 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	18.8 mg



09.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)

1 opakowanie (150g)

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)

1 porcja

Chleb mieszany (GLU)

2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU)

2 kromki (80g)

Masło ekstra (MLE)

1 porcja (10g)

Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)

1 porcja

Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► 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 (150g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Wartość energetyczna:	8109.17 kJ
Woda:	1514.77 g	Białko ogółem:	95.65 g
Tłuszcz:	62.02 g	Węglowodany ogółem:	286.63 g
Cholesterol:	320.5 mg	Glukoza:	9.07 g
Fruktoza:	7.64 g	Sacharoza:	21.79 g
Laktoza:	10.18 g	Skrobia:	94.02 g
Błonnik pokarmowy:	31.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.26 g
Sód:	1189.65 mg	Potas:	3282.83 mg
Wapń:	809.86 mg	Fosfor:	1181.24 mg
Magnez:	312.9 mg	Żelazo:	9.92 mg
Witamina A:	2139.98 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	11.31 mg	Tiamina:	0.52 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	Niacyna:	16.8 mg
Witamina C:	115.23 mg		



10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Wartość energetyczna:	9088.09 kJ
Woda:	1585.38 g	Białko ogółem:	101.32 g
Tłuszcz:	70.09 g	Węglowodany ogółem:	269.92 g
Cholesterol:	198.05 mg	Glukoza:	4.05 g
Fruktoza:	4.39 g	Sacharoza:	17.63 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	22.71 g	Skrobia:	118.81 g
Błonnik pokarmowy:	27.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.23 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.46 g
Sód:	1647.68 mg	Potas:	3581.34 mg
Wapń:	1644.03 mg	Fosfor:	1578.31 mg
Magnez:	399.93 mg	Żelazo:	13.17 mg
Witamina A:	2515.44 µg	Witamina D:	1.35 µg
Witamina E:	14.94 mg	Tiamina:	0.86 mg
Ryboflawina:	1.87 mg	Niacyna:	17.15 mg
Witamina C:	243.98 mg		



11.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Grochówka z ziemniakami (350g)	1 porcja
Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)



Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Wartość energetyczna:	9667.03 kJ
Woda:	3178.79 g	Białko ogółem:	105.8 g
Tłuszcz:	67 g	Węglowodany ogółem:	302.82 g
Cholesterol:	193 mg	Glukoza:	4.37 g
Fruktoza:	4.32 g	Sacharoza:	11.59 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	111.35 g
Błonnik pokarmowy:	36.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.86 g
Sód:	959.25 mg	Potas:	3187.84 mg
Wapń:	743.82 mg	Fosfor:	1280.36 mg
Magnez:	329.4 mg	Żelazo:	12.85 mg
Witamina A:	1378.99 µg	Witamina D:	1.71 µg
Witamina E:	12.41 mg	Tiamina:	1.43 mg
Ryboflawina:	1.09 mg	Niacyna:	23.24 mg
Witamina C:	132.47 mg		



12.04.2026 (niedziela)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► **Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja



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

► **Podwieczorek**

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Wartość energetyczna:	8266.06 kJ
Woda:	1593.57 g	Białko ogółem:	101.3 g
Tłuszcz:	65.23 g	Węglowodany ogółem:	292.07 g
Cholesterol:	328.6 mg	Glukoza:	6.17 g
Fruktoza:	7.36 g	Sacharoza:	31.07 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	131.68 g
Błonnik pokarmowy:	27.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.25 g
Sód:	1627.21 mg	Potas:	3343.14 mg
Wapń:	803.2 mg	Fosfor:	1296.16 mg
Magnez:	314.6 mg	Żelazo:	11.63 mg
Witamina A:	2470.43 µg	Witamina D:	1.09 µg
Witamina E:	9.15 mg	Tiamina:	0.72 mg
Ryboflawina:	1.42 mg	Niacyna:	25.67 mg
Witamina C:	80.94 mg		



13.04.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)



Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Wartość energetyczna:	8697.56 kJ
Woda:	1603.2 g	Białko ogółem:	93.76 g
Tłuszcz:	64.52 g	Węglowodany ogółem:	275.1 g
Cholesterol:	161.55 mg	Glukoza:	8.09 g
Fruktoza:	8.17 g	Sacharoza:	10.39 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	118.95 g
Błonnik pokarmowy:	33.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.58 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.48 g
Sód:	1288.08 mg	Potas:	4223.64 mg
Wapń:	763.29 mg	Fosfor:	1449.44 mg
Magnez:	350.09 mg	Żelazo:	11.22 mg
Witamina A:	1566.19 µg	Witamina D:	2.2 µg
Witamina E:	14.24 mg	Tiamina:	0.74 mg
Ryboflawina:	1.76 mg	Niacyna:	24.55 mg
Witamina C:	226.71 mg		



14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► 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 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Wartość energetyczna:	9630.66 kJ
Woda:	1577.14 g	Białko ogółem:	123.29 g
Tłuszcz:	67.38 g	Węglowodany ogółem:	288.55 g
Cholesterol:	238.8 mg	Glukoza:	4.9 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	5.3 g	Sacharoza:	14.04 g
Laktoza:	10.15 g	Skrobia:	141.05 g
Błonnik pokarmowy:	32.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.13 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.76 g
Sód:	1439.41 mg	Potas:	3427.2 mg
Wapń:	1500.75 mg	Fosfor:	1464.96 mg
Magnez:	333.96 mg	Żelazo:	15.72 mg
Witamina A:	1851.02 µg	Witamina D:	1.37 µg
Witamina E:	9.08 mg	Tiamina:	1.37 mg
Ryboflawina:	1.65 mg	Niacyna:	22.03 mg
Witamina C:	246.23 mg		



15.04.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli (50g)	1 porcja
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Wartość energetyczna:	9528.92 kJ
Woda:	1566.69 g	Białko ogółem:	95.64 g
Tłuszcz:	69.67 g	Węglowodany ogółem:	305.45 g
Cholesterol:	455.2 mg	Glukoza:	8.6 g
Fruktoza:	15.25 g	Sacharoza:	11.78 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	104.84 g
Błonnik pokarmowy:	35.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.25 g
Sód:	1146.4 mg	Potas:	4079.52 mg
Wapń:	866.38 mg	Fosfor:	1414.56 mg
Magnez:	370.39 mg	Żelazo:	15.11 mg
Witamina A:	2154.24 µg	Witamina D:	1.92 µg
Witamina E:	13.85 mg	Tiamina:	0.95 mg
Ryboflawina:	1.71 mg	Niacyna:	19.66 mg
Witamina C:	113.92 mg		



16.04.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► **Obiad**

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



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

► **Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Wartość energetyczna:	8963.53 kJ
Woda:	1731.13 g	Białko ogółem:	91.53 g
Tłuszcz:	66.38 g	Węglowodany ogółem:	282.33 g
Cholesterol:	249.5 mg	Glukoza:	6.68 g
Fruktoza:	6.28 g	Sacharoza:	14.03 g
Laktoza:	10.17 g	Skrobia:	98.19 g
Błonnik pokarmowy:	34.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.99 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.1 g
Sód:	1008.75 mg	Potas:	3548.2 mg
Wapń:	898.48 mg	Fosfor:	1235.43 mg
Magnez:	308.55 mg	Żelazo:	12.58 mg
Witamina A:	2005.42 µg	Witamina D:	0.46 µg
Witamina E:	11.35 mg	Tiamina:	0.69 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	17.98 mg
Witamina C:	200.17 mg		



17.04.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)



Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► **Obiad**

Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Wartość energetyczna:	10942.02 kJ
Woda:	1611.19 g	Białko ogółem:	102.44 g
Tłuszcz:	68.54 g	Węglowodany ogółem:	306.13 g
Cholesterol:	448.85 mg	Glukoza:	10.73 g
Fruktoza:	10.2 g	Sacharoza:	17.04 g
Laktoza:	19.15 g	Skrobia:	89.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.13 g
Sód:	1185.87 mg	Potas:	4060.45 mg
Wapń:	1224.72 mg	Fosfor:	1558.96 mg
Magnez:	390.99 mg	Żelazo:	13.25 mg
Witamina A:	2522.01 µg	Witamina D:	2.57 µg
Witamina E:	14.24 mg	Tiamina:	0.85 mg
Ryboflawina:	1.96 mg	Niacyna:	18.21 mg
Witamina C:	335.29 mg		



18.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Wartość energetyczna:	8164.82 kJ
Woda:	1343.57 g	Białko ogółem:	98.49 g
Tłuszcz:	67.19 g	Węglowodany ogółem:	278.32 g
Cholesterol:	349.6 mg	Glukoza:	5.77 g
Fruktoza:	11.63 g	Sacharoza:	9.8 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	87.58 g
Błonnik pokarmowy:	30.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.24 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.16 g
Sód:	1104 mg	Potas:	2988.34 mg
Wapń:	741.13 mg	Fosfor:	1229.33 mg
Magnez:	302.61 mg	Żelazo:	11.33 mg
Witamina A:	1621.07 µg	Witamina D:	1.3 µg
Witamina E:	15.34 mg	Tiamina:	0.84 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	Niacyna:	26.6 mg
Witamina C:	135.05 mg		



19.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)



Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Wartość energetyczna:	11317.88 kJ
Woda:	1406.89 g	Białko ogółem:	99.54 g
Tłuszcz:	62.51 g	Węglowodany ogółem:	295.02 g
Cholesterol:	169.1 mg	Glukoza:	10.62 g
Fruktoza:	9.01 g	Sacharoza:	19.9 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	141.04 g
Błonnik pokarmowy:	27.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.69 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.4 g
Sód:	1066.45 mg	Potas:	3664.21 mg
Wapń:	811.54 mg	Fosfor:	1249.39 mg
Magnez:	337.92 mg	Żelazo:	11.51 mg
Witamina A:	876.11 µg	Witamina D:	0.91 µg
Witamina E:	13.02 mg	Tiamina:	1.48 mg
Ryboflawina:	1.27 mg	Niacyna:	23.62 mg
Witamina C:	131.93 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: 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)
- Ziemiaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszzone - 1/6 sztuki (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: 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 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: 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 (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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

Ogórką 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: 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) (150g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 2/3 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.



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. Koperkę 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 pieprzem.

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 (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: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (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 - 2 i 2/3 sztuki (160g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć opłukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i zielem. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. 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) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: 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: 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 przelać do gotującej się zupy. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, zagotować.



PRZEPIS: Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- 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)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Dodać fasolę, kukurydzę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 udusić w piecu konwekcyjnym.



PRZEPIS: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

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

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 precedzić. 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: 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)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko. Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. 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 koper i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.



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: Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Ugotowane mięso zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej 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 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: 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) (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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 ziemniakami, 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pulpety rybne, 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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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: Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, uduścić w piecu konwekcyjnym. Na patelni rozgrzać olej, dodać szpinak, dodać jogurt, wrzucić kurczaka, zagęścić mąką.

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- 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.