KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Rzodkiewka Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Pomidor Sałata
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z buraka (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kiwi	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Jabłko	Mandarynki
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Kiełbasa biała, z kurczaka Pomidor Sałata
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Schab duszony (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kiwi	Jabłko	Mandarynki	Kiwi	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Jabłko	Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

23.03.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Kiwi	1 sztuka (75g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1933 kcal	**Wartość energetyczna:**	8093.1 kJ
Woda:	2785.16 g	**Białko ogółem:**	91.91 g
Tłuszcz:	58.9 g	**Węglowodany ogółem:**	257.01 g
Cholesterol:	177.6 mg	**Glukoza:**	5.69 g
Fruktoza:	5.74 g	**Sacharoza:**	6.98 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	199.33 g
Błonnik pokarmowy:	37.13 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.06 g

Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.96 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.17 g
Sód:	1791.73 mg	**Potas:**	3695.69 mg
Wapń:	769.32 mg	**Fosfor:**	1559.14 mg
Magnez:	409.22 mg	**Żelazo:**	16.09 mg
Witamina A:	1262.71 µg	**Witamina D:**	1.27 µg
Witamina E:	9.54 mg	**Tiamina:**	1.77 mg
Ryboflawina:	1.25 mg	**Niacyna:**	31 mg
Witamina C:	156.56 mg		

24.03.2026 (wtorek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1959 kcal	**Wartość energetyczna:**	10298.25 kJ
Woda:	1579.13 g	**Białko ogółem:**	88.84 g
Tłuszcz:	66.5 g	**Węglowodany ogółem:**	251.92 g
Cholesterol:	232.1 mg	**Glukoza:**	5.95 g
Fruktoza:	9 g	**Sacharoza:**	12.73 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	181.63 g
Błonnik pokarmowy:	43.54 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.65 g
Sód:	1852.38 mg	**Potas:**	4203.61 mg
Wapń:	804.25 mg	**Fosfor:**	1696.58 mg
Magnez:	475.84 mg	**Żelazo:**	17.3 mg
Witamina A:	2067.89 µg	**Witamina D:**	0.65 µg
Witamina E:	14.18 mg	**Tiamina:**	0.96 mg
Ryboflawina:	1.34 mg	**Niacyna:**	27.93 mg
Witamina C:	130.9 mg		

25.03.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	**Wartość energetyczna:**	7636.61 kJ
Woda:	1469.11 g	**Białko ogółem:**	95.18 g
Tłuszcz:	65.01 g	**Węglowodany ogółem:**	271.01 g
Cholesterol:	326.6 mg	**Glukoza:**	9.86 g
Fruktoza:	16.46 g	**Sacharoza:**	12.93 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	152.74 g
Błonnik pokarmowy:	44.97 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.49 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.21 g
Sód:	1115.4 mg	**Potas:**	3820.96 mg
Wapń:	737.2 mg	**Fosfor:**	1467.99 mg
Magnez:	392.93 mg	**Żelazo:**	15.36 mg
Witamina A:	2575.74 µg	**Witamina D:**	1.79 µg
Witamina E:	16.96 mg	**Tiamina:**	1.59 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	**Niacyna:**	27.71 mg
Witamina C:	290.5 mg		

26.03.2026 (czwartek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym (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	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 graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	**Wartość energetyczna:**	8438.9 kJ
Woda:	1560.69 g	**Białko ogółem:**	95.18 g
Tłuszcz:	69.8 g	**Węglowodany ogółem:**	250.43 g
Cholesterol:	377.75 mg	**Glukoza:**	4.26 g
Fruktoza:	4.17 g	**Sacharoza:**	7.2 g
Laktoza:	16.71 g	**Skrobia:**	194.75 g
Błonnik pokarmowy:	37.43 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.21 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.95 g
Sód:	1805.2 mg	**Potas:**	3995.33 mg
Wapń:	1008.93 mg	**Fosfor:**	1787.09 mg
Magnez:	497 mg	**Żelazo:**	18.51 mg
Witamina A:	2748.52 µg	**Witamina D:**	1.09 µg
Witamina E:	12.33 mg	**Tiamina:**	1.2 mg
Ryboflawina:	2.18 mg	**Niacyna:**	29.6 mg
Witamina C:	190.95 mg		

27.03.2026 (piątek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)

Rzodkiewka	7 sztuk (105g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (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 graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	**Wartość energetyczna:**	8384.33 kJ
Woda:	1439.81 g	**Białko ogółem:**	91.05 g
Tłuszcz:	72.47 g	**Węglowodany ogółem:**	246.61 g
Cholesterol:	191.4 mg	**Glukoza:**	4.89 g
Fruktoza:	4.15 g	**Sacharoza:**	7.59 g
Laktoza:	10.37 g	**Skrobia:**	160.84 g
Błonnik pokarmowy:	45.3 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.95 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.65 g
Sód:	2188.87 mg	**Potas:**	3794.86 mg
Wapń:	1219.82 mg	**Fosfor:**	1659.92 mg
Magnez:	413.84 mg	**Żelazo:**	15.01 mg
Witamina A:	2104.96 µg	**Witamina D:**	1.48 µg
Witamina E:	12.82 mg	**Tiamina:**	0.73 mg
Ryboflawina:	1.23 mg	**Niacyna:**	22.92 mg
Witamina C:	139.57 mg		

28.03.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

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

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	**Wartość energetyczna:**	7493.38 kJ
Woda:	1325.93 g	**Białko ogółem:**	93.01 g
Tłuszcz:	62.36 g	**Węglowodany ogółem:**	266.57 g
Cholesterol:	339.6 mg	**Glukoza:**	7.18 g
Fruktoza:	13.39 g	**Sacharoza:**	10.27 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	150.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.44 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.08 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.52 g
Sód:	1122.51 mg	**Potas:**	3036.59 mg
Wapń:	697.93 mg	**Fosfor:**	1435.92 mg

Wartości odżywcze

Magnez:	361.92 mg	**Żelazo:**	14.07 mg
Witamina A:	1696.04 µg	**Witamina D:**	1.49 µg
Witamina E:	12 mg	**Tiamina:**	0.56 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	**Niacyna:**	25.03 mg
Witamina C:	132.13 mg		

29.03.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Mandarynki	1 sztuka (65g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1938 kcal	**Wartość energetyczna:**	8102.77 kJ
Woda:	1426.98 g	**Białko ogółem:**	95.18 g
Tłuszcz:	62.99 g	**Węglowodany ogółem:**	246.52 g
Cholesterol:	169.55 mg	**Glukoza:**	5.97 g
Fruktoza:	5.76 g	**Sacharoza:**	12.65 g
Laktoza:	10.13 g	**Skrobia:**	182.95 g
Błonnik pokarmowy:	38.79 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.96 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.89 g
Sód:	2179.45 mg	**Potas:**	3902.98 mg
Wapń:	741.58 mg	**Fosfor:**	1671.18 mg
Magnez:	428.5 mg	**Żelazo:**	13.85 mg
Witamina A:	2222.47 µg	**Witamina D:**	2.02 µg
Witamina E:	11.01 mg	**Tiamina:**	0.95 mg
Ryboflawina:	1.69 mg	**Niacyna:**	38.18 mg
Witamina C:	121.46 mg		

30.03.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Kiwi	1 sztuka (75g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	**Wartość energetyczna:**	8629.51 kJ
Woda:	1631.53 g	**Białko ogółem:**	98.74 g
Tłuszcz:	63.88 g	**Węglowodany ogółem:**	274.81 g
Cholesterol:	230.55 mg	**Glukoza:**	7.22 g
Fruktoza:	7.49 g	**Sacharoza:**	13.08 g
Laktoza:	10.49 g	**Skrobia:**	201.96 g
Błonnik pokarmowy:	44.02 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.76 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.71 g
Sód:	1701.91 mg	**Potas:**	4163.25 mg
Wapń:	1235.55 mg	**Fosfor:**	1941.81 mg
Magnez:	561.91 mg	**Żelazo:**	19.89 mg
Witamina A:	1436.42 µg	**Witamina D:**	1.31 µg
Witamina E:	10.1 mg	**Tiamina:**	1.57 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	**Niacyna:**	27.45 mg
Witamina C:	157.15 mg		

31.03.2026 (wtorek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja

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

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2108 kcal	**Wartość energetyczna:**	8817.17 kJ
Woda:	1621.9 g	**Białko ogółem:**	90.65 g
Tłuszcz:	70.26 g	**Węglowodany ogółem:**	277.37 g
Cholesterol:	415 mg	**Glukoza:**	8.03 g
Fruktoza:	14.17 g	**Sacharoza:**	10.94 g
Laktoza:	10.29 g	**Skrobia:**	205.02 g
Błonnik pokarmowy:	40.92 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.41 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.61 g
Sód:	1104.15 mg	**Potas:**	4017.54 mg
Wapń:	798.25 mg	**Fosfor:**	1612.61 mg
Magnez:	426.96 mg	**Żelazo:**	16.35 mg
Witamina A:	1646.32 µg	**Witamina D:**	2.09 µg
Witamina E:	14.8 mg	**Tiamina:**	1.22 mg
Ryboflawina:	1.79 mg	**Niacyna:**	25.26 mg
Witamina C:	199.45 mg		

01.04.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)

Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Schab duszony (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Mandarynki	1 sztuka (65g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1977 kcal	**Wartość energetyczna:**	8269.61 kJ
Woda:	1550.85 g	**Białko ogółem:**	88.74 g
Tłuszcz:	66.23 g	**Węglowodany ogółem:**	255.7 g
Cholesterol:	295.4 mg	**Glukoza:**	8.99 g
Fruktoza:	11.45 g	**Sacharoza:**	17.08 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	179.55 g
Błonnik pokarmowy:	40.09 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.83 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.56 g
Sód:	1657.35 mg	**Potas:**	4039.81 mg
Wapń:	808.08 mg	**Fosfor:**	1587.32 mg
Magnez:	425.26 mg	**Żelazo:**	17.65 mg
Witamina A:	3619.09 µg	**Witamina D:**	1.38 µg
Witamina E:	15.55 mg	**Tiamina:**	1.46 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	**Niacyna:**	33.09 mg
Witamina C:	287.66 mg		

02.04.2026 (czwartek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	7 sztuk (105g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (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

Kiwi	1 sztuka (75g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1874 kcal	**Wartość energetyczna:**	7836.92 kJ
Woda:	1436.68 g	**Białko ogółem:**	86.74 g
Tłuszcz:	58.22 g	**Węglowodany ogółem:**	251.85 g
Cholesterol:	162.5 mg	**Glukoza:**	9.77 g
Fruktoza:	8.85 g	**Sacharoza:**	11.36 g
Laktoza:	10.32 g	**Skrobia:**	181.22 g
Błonnik pokarmowy:	42.23 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.08 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.88 g

Wartości odżywcze

Sód:	1347.55 mg	**Potas:**	4092.4 mg
Wapń:	794.23 mg	**Fosfor:**	1609.21 mg
Magnez:	446.03 mg	**Żelazo:**	13.97 mg
Witamina A:	1716.53 µg	**Witamina D:**	0.47 µg
Witamina E:	12.94 mg	**Tiamina:**	0.95 mg
Ryboflawina:	1.23 mg	**Niacyna:**	28.35 mg
Witamina C:	181.31 mg		

03.04.2026 (piątek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	**Wartość energetyczna:**	8513.31 kJ
Woda:	1654.38 g	**Białko ogółem:**	93.86 g
Tłuszcz:	63.45 g	**Węglowodany ogółem:**	271.46 g
Cholesterol:	410.6 mg	**Glukoza:**	7.08 g
Fruktoza:	7.16 g	**Sacharoza:**	14.3 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	176.9 g
Błonnik pokarmowy:	43.11 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.75 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.22 g
Sód:	1251.11 mg	**Potas:**	3932.33 mg
Wapń:	798.07 mg	**Fosfor:**	1552.96 mg
Magnez:	412.77 mg	**Żelazo:**	15.15 mg
Witamina A:	3870.33 µg	**Witamina D:**	2.52 µg
Witamina E:	14.32 mg	**Tiamina:**	0.86 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	**Niacyna:**	22.95 mg
Witamina C:	186 mg		

04.04.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)

Kolacja

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

Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal	**Wartość energetyczna:**	8286.05 kJ
Woda:	1463.38 g	**Białko ogółem:**	82.64 g
Tłuszcz:	60.69 g	**Węglowodany ogółem:**	270.5 g
Cholesterol:	149.35 mg	**Glukoza:**	9.6 g
Fruktoza:	15.74 g	**Sacharoza:**	11.77 g
Laktoza:	10.18 g	**Skrobia:**	148.85 g
Błonnik pokarmowy:	44.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.98 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.87 g
Sód:	1283.03 mg	**Potas:**	3308.12 mg
Wapń:	1146.12 mg	**Fosfor:**	1495.57 mg
Magnez:	372.77 mg	**Żelazo:**	12.82 mg
Witamina A:	1551.57 µg	**Witamina D:**	0.35 µg
Witamina E:	10.33 mg	**Tiamina:**	0.59 mg
Ryboflawina:	1.23 mg	**Niacyna:**	21 mg
Witamina C:	213.63 mg		

05.04.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa biała, z kurczaka	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (150g)	1 porcja

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

Podwieczorek

Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	**Wartość energetyczna:**	8981.07 kJ
Woda:	1508.46 g	**Białko ogółem:**	101.98 g
Tłuszcz:	74.6 g	**Węglowodany ogółem:**	266.06 g
Cholesterol:	496.5 mg	**Glukoza:**	6.17 g
Fruktoza:	5.52 g	**Sacharoza:**	11.01 g
Laktoza:	10.35 g	**Skrobia:**	180.49 g
Błonnik pokarmowy:	39.4 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.07 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.45 g
Sód:	2118.55 mg	**Potas:**	4363.67 mg
Wapń:	829.56 mg	**Fosfor:**	1909.23 mg
Magnez:	455.21 mg	**Żelazo:**	20.02 mg
Witamina A:	1510.98 µg	**Witamina D:**	2.31 µg
Witamina E:	13.7 mg	**Tiamina:**	1.25 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	**Niacyna:**	34.55 mg
Witamina C:	156.37 mg		

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

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

Sposób przygotowania:

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

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- 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: 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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.

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

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Burak - 2/3 sztuki (60g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natka pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Gruszka - 1/3 sztuki (50g)
- 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)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 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)

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 i 1/3 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszce - 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)
- Ciecierzyca gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (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:

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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 - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 4 i 3/4 sztuki (480g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)

Sposób przygotowania:

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)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- 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)

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: Schab duszony (100g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (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:

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: 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: Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kiełbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Kiełbasa biała, z kurczaka - 2/3 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę
w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kiełbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g) - 8 porcji

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 1/4 łyżki (80g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Masło ekstra (MLE) - 4 porcje (40g)

Sposób przygotowania:

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko
do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.