

JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa.

01.06.2026 - 14.06.2026

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Miód pszczeli Południca Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Cukinia Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Grysiowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko gotowane (180g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Mus owocowy 100%	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Południca Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia

poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Cukinia Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszzone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt naturalny (MLE)	Mus owocowy 100%	Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor



01.06.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► **II śniadanie**

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► **Obiad**

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Wartość energetyczna:	8836.74 kJ
Woda:	1820.76 g	Białko ogółem:	101.04 g



**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	63 g	Węglowodany ogółem:	340.56 g
Węglowodany przyswajalne:	83.57 g	Glukoza:	7.13 g
Fruktoza:	15.19 g	Sacharoza:	19.22 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	16.25 g
Błonnik pokarmowy:	20.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.62 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.93 g
Sód:	762.55 mg	Potas:	3286.6 mg
Wapń:	591.35 mg	Fosfor:	1119.1 mg
Magnez:	209.65 mg	Żelazo:	9.31 mg
Witamina A:	996.3 µg	Witamina D:	2.09 µg
Witamina E:	9.03 mg	Tiamina:	0.83 mg
Ryboflawina:	1.71 mg	Niacyna:	15.05 mg
Witamina C:	87.84 mg		



02.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
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:	2245 kcal	Wartość energetyczna:	9425.6 kJ
Woda:	1921.24 g	Białko ogółem:	111.09 g
Tłuszcz:	62.71 g	Węglowodany ogółem:	322.28 g
Węglowodany przyswajalne:	133.53 g	Glukoza:	6.44 g
Fruktoza:	8.29 g	Sacharoza:	20.73 g


**Wartości
odżywcze**

Laktoza:	22.31 g
Błonnik pokarmowy:	22.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.65 g
Sód:	910.97 mg
Wapń:	909.21 mg
Magnez:	272.12 mg
Witamina A:	1293.51 µg
Witamina E:	9.53 mg
Ryboflawina:	2.17 mg
Witamina C:	261.52 mg

Skrobia:	82.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.08 g
Potas:	3897.97 mg
Fosfor:	1415.89 mg
Żelazo:	9.65 mg
Witamina D:	3.03 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	17.3 mg



03.06.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Wartość energetyczna:	9116.01 kJ
Woda:	1243.69 g	Białko ogółem:	102.36 g
Tłuszcz:	57.07 g	Węglowodany ogółem:	323.72 g
Węglowodany przyswajalne:	143.62 g	Glukoza:	6.52 g
Fruktoza:	10.71 g	Sacharoza:	19.27 g
Laktoza:	10.35 g	Skrobia:	80.52 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	21.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.04 g
Sód:	920.99 mg
Wapń:	646.51 mg
Magnez:	143.58 mg
Witamina A:	2812.8 µg
Witamina E:	5.28 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	71.21 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.52 g
Potas:	2131.45 mg
Fosfor:	823.93 mg
Żelazo:	7.34 mg
Witamina D:	2.01 µg
Tiamina:	0.62 mg
Niacyna:	6.08 mg



04.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2031 kcal	Wartość energetyczna:	8521.31 kJ
Woda:	1626.11 g	Białko ogółem:	99.5 g
Tłuszcz:	59 g	Węglowodany ogółem:	291.13 g
Węglowodany przyswajalne:	108.1 g	Glukoza:	6.9 g
Fruktoza:	11.03 g	Sacharoza:	11.63 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	9.78 g
Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.92 g
Sód:	730.9 mg
Wapń:	786.25 mg
Magnez:	300.05 mg
Witamina A:	1784.61 µg
Witamina E:	7.91 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	159.96 mg

Skrobia:	64.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.89 g
Potas:	3527.16 mg
Fosfor:	1113.78 mg
Żelazo:	12.35 mg
Witamina D:	1.98 µg
Tiamina:	2.01 mg
Niacyna:	17.93 mg



05.06.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Wartość energetyczna:	9501.96 kJ
Woda:	1481.83 g	Białko ogółem:	111.45 g
Tłuszcz:	73.92 g	Węglowodany ogółem:	303.57 g


**Wartości
odżywcze**

Węglowodany przyswajalne:	124.15 g
Fruktoza:	9.3 g
Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	23.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.93 g
Sód:	824.92 mg
Wapń:	860.12 mg
Magnez:	211.48 mg
Witamina A:	3917.44 µg
Witamina E:	9.63 mg
Ryboflawina:	1.88 mg
Witamina C:	160.21 mg

Glukoza:	7.51 g
Sacharoza:	9.79 g
Skrobia:	80.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.94 g
Potas:	3285.07 mg
Fosfor:	1058.71 mg
Żelazo:	9.7 mg
Witamina D:	3.09 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	8.79 mg



06.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

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

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
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:	2186 kcal	Wartość energetyczna:	7830.71 kJ
Woda:	1484.83 g	Białko ogółem:	100.33 g
Tłuszcz:	63.89 g	Węglowodany ogółem:	314.37 g
Węglowodany przyswajalne:	73.71 g	Glukoza:	8.53 g
Fruktoza:	16.58 g	Sacharoza:	13.74 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	22.24 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	23.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.42 g
Sód:	452.24 mg
Wapń:	532.66 mg
Magnez:	205.17 mg
Witamina A:	1575.89 µg
Witamina E:	8.81 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	105.5 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.01 g
Potas:	2892.68 mg
Fosfor:	940.65 mg
Żelazo:	8.24 mg
Witamina D:	2.16 µg
Tiamina:	0.65 mg
Niacyna:	15.46 mg



07.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kielbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Wartość energetyczna:	8950.52 kJ
Woda:	1700.64 g	Białko ogółem:	100.84 g
Tłuszcz:	65.5 g	Węglowodany ogółem:	299.95 g
Węglowodany przyswajalne:	113.8 g	Glukoza:	6.08 g
Fruktoza:	8.79 g	Sacharoza:	39.93 g


**Wartości
odżywcze**

Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	18.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.37 g
Sód:	1408.86 mg
Wapń:	642.01 mg
Magnez:	228.69 mg
Witamina A:	2516.06 µg
Witamina E:	5.56 mg
Ryboflawina:	1.77 mg
Witamina C:	72.4 mg

Skrobia:	53.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.78 g
Potas:	3365.6 mg
Fosfor:	1111.11 mg
Żelazo:	9.88 mg
Witamina D:	2.06 µg
Tiamina:	0.72 mg
Niacyna:	10.21 mg



08.06.2026 (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)
Weka (GLU)	2 i 2/3 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka gotowana z indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Wartość energetyczna:	9340.27 kJ
Woda:	1656.76 g	Białko ogółem:	100.27 g



**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	61.53 g	Węglowodany ogółem:	329.13 g
Węglowodany przyswajalne:	145.44 g	Glukoza:	13.29 g
Fruktoza:	14.28 g	Sacharoza:	25.14 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	79.71 g
Błonnik pokarmowy:	20.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.04 g
Sód:	779.24 mg	Potas:	3685.24 mg
Wapń:	669.19 mg	Fosfor:	1106.26 mg
Magnez:	246.49 mg	Żelazo:	9.95 mg
Witamina A:	1734.85 µg	Witamina D:	2.11 µg
Witamina E:	7.95 mg	Tiamina:	1.43 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	18.41 mg
Witamina C:	194.86 mg		



09.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, 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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Wartość energetyczna:	10912.8 kJ
Woda:	1791.62 g	Białko ogółem:	104.35 g
Tłuszcz:	68.81 g	Węglowodany ogółem:	278.45 g
Węglowodany przyswajalne:	101.38 g	Glukoza:	5.77 g
Fruktoza:	7.8 g	Sacharoza:	9.19 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	16.79 g
Błonnik pokarmowy:	20.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.83 g
Sód:	1065.94 mg
Wapń:	805.83 mg
Magnez:	281.44 mg
Witamina A:	2117.32 µg
Witamina E:	13.4 mg
Ryboflawina:	2.08 mg
Witamina C:	223.55 mg

Skrobia:	61.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.33 g
Potas:	3359.75 mg
Fosfor:	1320.44 mg
Żelazo:	12.04 mg
Witamina D:	3.81 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	15.06 mg



10.06.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	8409.75 kJ
Woda:	1673.83 g	Białko ogółem:	99.06 g
Tłuszcz:	53.73 g	Węglowodany ogółem:	295.71 g
Węglowodany przyswajalne:	118.07 g	Glukoza:	10.49 g
Fruktoza:	18.31 g	Sacharoza:	17.75 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	10.13 g
Błonnik pokarmowy:	23.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.32 g
Sód:	656.97 mg
Wapń:	670.71 mg
Magnez:	230.44 mg
Witamina A:	3953.35 µg
Witamina E:	5.21 mg
Ryboflawina:	1.93 mg
Witamina C:	89.67 mg

Skrobia:	57.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.97 g
Potas:	3440.38 mg
Fosfor:	1159.65 mg
Żelazo:	10.7 mg
Witamina D:	4.03 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	14.24 mg



11.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
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:	2079 kcal	Wartość energetyczna:	8707.84 kJ
Woda:	1956.69 g	Białko ogółem:	103.58 g
Tłuszcz:	57.94 g	Węglowodany ogółem:	298.58 g
Węglowodany przyswajalne:	67.04 g	Glukoza:	6.52 g
Fruktoza:	8.36 g	Sacharoza:	20.11 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	10.1 g
Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.21 g
Sód:	778.04 mg
Wapń:	747.75 mg
Magnez:	252.99 mg
Witamina A:	1702.14 µg
Witamina E:	10.11 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina C:	213.33 mg

Skrobia:	16.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.25 g
Potas:	3418.73 mg
Fosfor:	1096.46 mg
Żelazo:	11.97 mg
Witamina D:	1.1 µg
Tiamina:	0.79 mg
Niacyna:	22.15 mg



12.06.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Wartość energetyczna:	8950.94 kJ
Woda:	1595.69 g	Białko ogółem:	100.77 g
Tłuszcz:	74.33 g	Węglowodany ogółem:	278.65 g
Węglowodany przyswajalne:	106.46 g	Glukoza:	6.11 g
Fruktoza:	7.84 g	Sacharoza:	10.21 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	14.73 g	Skrobia:	59.24 g
Błonnik pokarmowy:	20.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.61 g
Sód:	737.12 mg	Potas:	3454.75 mg
Wapń:	965.58 mg	Fosfor:	1219.06 mg
Magnez:	256.92 mg	Żelazo:	9.2 mg
Witamina A:	3728.77 µg	Witamina D:	3.01 µg
Witamina E:	12.89 mg	Tiamina:	0.84 mg
Ryboflawina:	2.01 mg	Niacyna:	10.14 mg
Witamina C:	114.2 mg		



13.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
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:	2077 kcal	Wartość energetyczna:	8707.27 kJ
Woda:	1384.73 g	Białko ogółem:	100.13 g
Tłuszcz:	62.79 g	Węglowodany ogółem:	290.28 g
Węglowodany przyswajalne:	69.25 g	Glukoza:	5.45 g
Fruktoza:	7.38 g	Sacharoza:	10.61 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	9.78 g
Błonnik pokarmowy:	25.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.23 g
Sód:	1116.34 mg
Wapń:	529.04 mg
Magnez:	182.16 mg
Witamina A:	2055.58 µg
Witamina E:	10.02 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina C:	137.65 mg

Skrobia:	18.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.92 g
Potas:	2920.64 mg
Fosfor:	967.67 mg
Żelazo:	8.03 mg
Witamina D:	2.48 µg
Tiamina:	1.54 mg
Niacyna:	17.25 mg



14.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kielbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Wartość energetyczna:	8248.65 kJ
Woda:	1568.8 g	Białko ogółem:	109.59 g
Tłuszcz:	72.59 g	Węglowodany ogółem:	292.76 g
Węglowodany przyswajalne:	116.97 g	Glukoza:	5.74 g
Fruktoza:	8 g	Sacharoza:	11.78 g


**Wartości
odżywcze**

Laktoza:	14.45 g
Błonnik pokarmowy:	20.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.21 g
Sód:	1260.5 mg
Wapń:	765.85 mg
Magnez:	246.29 mg
Witamina A:	1371.23 µg
Witamina E:	6.22 mg
Ryboflawina:	1.92 mg
Witamina C:	87.34 mg

Skrobia:	74.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.4 g
Potas:	3336.95 mg
Fosfor:	1198.94 mg
Żelazo:	10.15 mg
Witamina D:	1.98 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	12.18 mg

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (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 - 1/2 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób
przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- 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 - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



**Sposób
przygotowania:**

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (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 biały - 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)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Mięso rozbić i uduścić.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**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.

PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



**Sposób
przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, uduścić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- 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. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Cukinię umyć, pokroić w kostkę, dodać do zupy. Gotować kolejne 20 minut.

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 ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- 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 przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- 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)



**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. Posypać natką pietruszki.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 przyprawę, zabielić jogurtem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: 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 przyprawę 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: Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

PRZEPIS: 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 kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również kalafior oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:**

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. W dużym garnku na wodzie z odrobiną oleju dusić mięso. Dodać przyprawę: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Mięso wsadzić do garni, 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: Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (15g)



**Sposób
przygotowania:**

Brzoskwinie obrać ze skórki, zblendować na gładki mus, podawać z kleksem z jogurtu naturalnego.