KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

02.11.2026 - 15.11.2026

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynka tradycyjna (30g) Rzodkiewka (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Papryka czerwona (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) Ogórek (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka tradycyjna (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Ogórek (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kiełbaski wieprzowe (100g) Ketchup, łagodny (15g) Pomidor (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jabłko (1 szt)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Śliwki (2 szt)	Banan (1 szt)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Gruszka (1 szt)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Grochówka z ziemniakami (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Ser edamski (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Schab z kija (30g) Ogórek (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Tartare (MLE) (20g) Schab pieczony (30g) Rzodkiewka (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Papryka czerwona (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Schab z kija (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Ogórek (50g)

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Schab pieczony (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Ser edamski (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (30g) Papryka czerwona (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) Rzodkiewka (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Papryka czerwona (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (35g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Miód pszczeli (25g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) (17g) Ogórki kiszone (60g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) (80g)	Serek wiejski (MLE) (200g)	Jabłko (1 szt)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Śliwki (2 szt)	Banan (1 szt)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana (150g) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) Ryż brązowy, ugotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) Rzodkiewka (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z białej fasoli (50g) Schab z kija (30g) Ogórek (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Schab z kija (30g) Ogórek (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Chleb mieszany (GLU) (105g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Papryka czerwona (50g)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynka tradycyjna (30g)	3 porcje (30g)
Rzodkiewka (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko (1 szt)	1 porcja (180g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Ser edamski (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	**Wartość energetyczna:**	9062.28 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1793.95 g	**Białko ogółem:**	104.42 g
Tłuszcz:	66.93 g	**Węglowodany ogółem:**	298.6 g
Cholesterol:	317.3 mg	**Glukoza:**	10.63 g
Fruktoza:	17.56 g	**Sacharoza:**	15.96 g
Laktoza:	23.37 g	**Skrobia:**	137.76 g
Błonnik pokarmowy:	35.09 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.77 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.65 g
Sód:	2045.73 mg	**Potas:**	3737.31 mg
Wapń:	1366.2 mg	**Fosfor:**	1636.53 mg
Magnez:	314.8 mg	**Żelazo:**	15.3 mg
Witamina A:	2663.26 µg	**Witamina D:**	1.79 µg
Witamina E:	11.43 mg	**Tiamina:**	2.09 mg
Ryboflawina:	2.24 mg	**Niacyna:**	19.45 mg
Witamina C:	138.97 mg		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	**Wartość energetyczna:**	8329.9 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2055.71 g	**Białko ogółem:**	104.37 g
Tłuszcz:	59.57 g	**Węglowodany ogółem:**	271.21 g
Cholesterol:	247.15 mg	**Glukoza:**	7.95 g
Fruktoza:	9.68 g	**Sacharoza:**	11.33 g
Laktoza:	28.07 g	**Skrobia:**	162.15 g
Błonnik pokarmowy:	30.31 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.87 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.23 g
Sód:	2336.17 mg	**Potas:**	4265.29 mg
Wapń:	1199.21 mg	**Fosfor:**	1659.46 mg
Magnez:	355.55 mg	**Żelazo:**	11.7 mg
Witamina A:	2359.15 µg	**Witamina D:**	3.37 µg
Witamina E:	10.68 mg	**Tiamina:**	1.35 mg
Ryboflawina:	2.31 mg	**Niacyna:**	21.01 mg
Witamina C:	167.06 mg		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

Śliwki (2 szt)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2114 kcal	**Wartość energetyczna:**	8891.38 kJ
Woda:	1549.19 g	**Białko ogółem:**	96.64 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	69.36 g	**Węglowodany ogółem:**	288.57 g
Cholesterol:	154 mg	**Glukoza:**	10.47 g
Fruktoza:	11.14 g	**Sacharoza:**	10.74 g
Laktoza:	25.84 g	**Skrobia:**	192.37 g
Błonnik pokarmowy:	27.29 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.04 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.21 g
Sód:	1915.22 mg	**Potas:**	3088.21 mg
Wapń:	1237.11 mg	**Fosfor:**	1338.76 mg
Magnez:	304.25 mg	**Żelazo:**	11.33 mg
Witamina A:	2140.84 µg	**Witamina D:**	0.72 µg
Witamina E:	12.78 mg	**Tiamina:**	1.73 mg
Ryboflawina:	2.01 mg	**Niacyna:**	15.94 mg
Witamina C:	214.15 mg		

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	**Wartość energetyczna:**	8712.67 kJ
Woda:	1828.45 g	**Białko ogółem:**	96.46 g
Tłuszcz:	68.77 g	**Węglowodany ogółem:**	281.98 g
Cholesterol:	291.5 mg	**Glukoza:**	10.11 g
Fruktoza:	10.39 g	**Sacharoza:**	22.3 g
Laktoza:	21.23 g	**Skrobia:**	149.11 g
Błonnik pokarmowy:	32.01 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.39 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.77 g
Sód:	1992.45 mg	**Potas:**	3669.48 mg
Wapń:	1031.66 mg	**Fosfor:**	1366.44 mg
Magnez:	308.45 mg	**Żelazo:**	11.76 mg
Witamina A:	2054.28 µg	**Witamina D:**	1.02 µg
Witamina E:	11.09 mg	**Tiamina:**	1.03 mg
Ryboflawina:	2.05 mg	**Niacyna:**	14.21 mg
Witamina C:	107.57 mg		

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	**Wartość energetyczna:**	9156.39 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1960.25 g	**Białko ogółem:**	104.91 g
Tłuszcz:	76.31 g	**Węglowodany ogółem:**	281.18 g
Cholesterol:	172.3 mg	**Glukoza:**	5.23 g
Fruktoza:	7.28 g	**Sacharoza:**	20.47 g
Laktoza:	33.79 g	**Skrobia:**	158.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.83 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.66 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.97 g
Sód:	2691.88 mg	**Potas:**	4164.54 mg
Wapń:	1711.58 mg	**Fosfor:**	1727.91 mg
Magnez:	401.83 mg	**Żelazo:**	13.27 mg
Witamina A:	2441.19 µg	**Witamina D:**	1.37 µg
Witamina E:	14.87 mg	**Tiamina:**	1.48 mg
Ryboflawina:	2.47 mg	**Niacyna:**	16.57 mg
Witamina C:	256.62 mg		

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Gruszka (1 szt)	1 porcja (130g)

Obiad

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

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	**Wartość energetyczna:**	9314.47 kJ
Woda:	3576.83 g	**Białko ogółem:**	98.68 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65.9 g	**Węglowodany ogółem:**	319.14 g
Cholesterol:	97.9 mg	**Glukoza:**	10.7 g
Fruktoza:	18.27 g	**Sacharoza:**	14.27 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	159.49 g
Błonnik pokarmowy:	33.28 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.64 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.36 g
Sód:	2054.33 mg	**Potas:**	3506.69 mg
Wapń:	1039.62 mg	**Fosfor:**	1365.39 mg
Magnez:	348.88 mg	**Żelazo:**	13.96 mg
Witamina A:	1159.54 µg	**Witamina D:**	0.32 µg
Witamina E:	12.13 mg	**Tiamina:**	1.19 mg
Ryboflawina:	1.67 mg	**Niacyna:**	14.39 mg
Witamina C:	161.3 mg		

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	**Wartość energetyczna:**	9111.01 kJ
Woda:	1957.9 g	**Białko ogółem:**	105.54 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.57 g	**Węglowodany ogółem:**	299.48 g
Cholesterol:	296.6 mg	**Glukoza:**	7.31 g
Fruktoza:	10.21 g	**Sacharoza:**	34.25 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	168.03 g
Błonnik pokarmowy:	27.48 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.98 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.56 g
Sód:	2415.01 mg	**Potas:**	3954.64 mg
Wapń:	915.85 mg	**Fosfor:**	1515.51 mg
Magnez:	337.35 mg	**Żelazo:**	13.23 mg
Witamina A:	2407.58 µg	**Witamina D:**	0.93 µg
Witamina E:	9.31 mg	**Tiamina:**	1.32 mg
Ryboflawina:	2 mg	**Niacyna:**	25.72 mg
Witamina C:	94.94 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) (80g)	1 sztuka (80g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	**Wartość energetyczna:**	9220.17 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1850 g	**Białko ogółem:**	107.7 g
Tłuszcz:	70.06 g	**Węglowodany ogółem:**	297.45 g
Cholesterol:	139.95 mg	**Glukoza:**	6.38 g
Fruktoza:	8.28 g	**Sacharoza:**	20.91 g
Laktoza:	21.27 g	**Skrobia:**	213.35 g
Błonnik pokarmowy:	29.36 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.83 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.86 g
Sód:	2032.84 mg	**Potas:**	4840.94 mg
Wapń:	1020.75 mg	**Fosfor:**	1796.34 mg
Magnez:	389.39 mg	**Żelazo:**	12.8 mg
Witamina A:	1340.83 µg	**Witamina D:**	2.42 µg
Witamina E:	15.42 mg	**Tiamina:**	1.48 mg
Ryboflawina:	2.4 mg	**Niacyna:**	24.37 mg
Witamina C:	221.41 mg		

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (30g)	3 porcje (30g)
Papryka czerwona (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana (150g)	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	**Wartość energetyczna:**	9442.66 kJ
Woda:	1979.81 g	**Białko ogółem:**	129.22 g
Tłuszcz:	67.86 g	**Węglowodany ogółem:**	293.54 g
Cholesterol:	205.2 mg	**Glukoza:**	6.3 g
Fruktoza:	8.37 g	**Sacharoza:**	15.04 g
Laktoza:	21.18 g	**Skrobia:**	194.09 g
Błonnik pokarmowy:	37.78 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.49 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.77 g
Sód:	2987.75 mg	**Potas:**	3979.88 mg
Wapń:	1598.05 mg	**Fosfor:**	1630.64 mg
Magnez:	364.04 mg	**Żelazo:**	17.25 mg
Witamina A:	1916.79 µg	**Witamina D:**	1.07 µg
Witamina E:	9.29 mg	**Tiamina:**	1.78 mg
Ryboflawina:	2.26 mg	**Niacyna:**	20.03 mg
Witamina C:	255.51 mg		

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (35g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko (1 szt)	1 porcja (180g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2209 kcal	**Wartość energetyczna:**	9268.71 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1978.6 g	**Białko ogółem:**	100.95 g
Tłuszcz:	77.38 g	**Węglowodany ogółem:**	291.94 g
Cholesterol:	315.6 mg	**Glukoza:**	11.44 g
Fruktoza:	19.59 g	**Sacharoza:**	20.52 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	187.2 g
Błonnik pokarmowy:	32.45 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.35 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.22 g
Sód:	2103.28 mg	**Potas:**	4532.56 mg
Wapń:	1000.81 mg	**Fosfor:**	1528.85 mg
Magnez:	375.08 mg	**Żelazo:**	13.24 mg
Witamina A:	3571.68 µg	**Witamina D:**	1.72 µg
Witamina E:	14.84 mg	**Tiamina:**	2.32 mg
Ryboflawina:	2.17 mg	**Niacyna:**	19.84 mg
Witamina C:	112.79 mg		

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Chleb mieszany (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	**Wartość energetyczna:**	8949.13 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2073.04 g	**Białko ogółem:**	95.56 g
Tłuszcz:	71.52 g	**Węglowodany ogółem:**	289.78 g
Cholesterol:	190.9 mg	**Glukoza:**	7.82 g
Fruktoza:	9.13 g	**Sacharoza:**	14.77 g
Laktoza:	21.22 g	**Skrobia:**	158.97 g
Błonnik pokarmowy:	31.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.5 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.32 g
Sód:	1825.75 mg	**Potas:**	4066.35 mg
Wapń:	1108.48 mg	**Fosfor:**	1405.93 mg
Magnez:	310 mg	**Żelazo:**	11.83 mg
Witamina A:	1647.82 µg	**Witamina D:**	0.34 µg
Witamina E:	11.1 mg	**Tiamina:**	1.22 mg
Ryboflawina:	2.04 mg	**Niacyna:**	15.12 mg
Witamina C:	196.69 mg		

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Sos pomidorowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	**Wartość energetyczna:**	9558.79 kJ
Woda:	2055.97 g	**Białko ogółem:**	108.55 g
Tłuszcz:	71.99 g	**Węglowodany ogółem:**	312.64 g
Cholesterol:	406.35 mg	**Glukoza:**	12.09 g
Fruktoza:	13.27 g	**Sacharoza:**	20.63 g
Laktoza:	30.05 g	**Skrobia:**	164.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.58 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.91 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.55 g
Sód:	2059 mg	**Potas:**	4913.37 mg
Wapń:	1389.5 mg	**Fosfor:**	1815.38 mg
Magnez:	434.47 mg	**Żelazo:**	13.77 mg
Witamina A:	2439.07 µg	**Witamina D:**	2.57 µg
Witamina E:	14.28 mg	**Tiamina:**	1.66 mg
Ryboflawina:	2.64 mg	**Niacyna:**	18.67 mg
Witamina C:	353 mg		

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Śliwki (2 szt)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Indyk duszony w sosie dyniowym (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	**Wartość energetyczna:**	8788.05 kJ
Woda:	1641.41 g	**Białko ogółem:**	94.52 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65.99 g	**Węglowodany ogółem:**	291.88 g
Cholesterol:	287.6 mg	**Glukoza:**	8.66 g
Fruktoza:	9.12 g	**Sacharoza:**	14.05 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	132.07 g
Błonnik pokarmowy:	28.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.8 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.66 g
Sód:	1911.72 mg	**Potas:**	3643.06 mg
Wapń:	1031.35 mg	**Fosfor:**	1472.47 mg
Magnez:	316.77 mg	**Żelazo:**	13.64 mg
Witamina A:	1732.15 µg	**Witamina D:**	1 µg
Witamina E:	14.48 mg	**Tiamina:**	1.18 mg
Ryboflawina:	2.05 mg	**Niacyna:**	15.09 mg
Witamina C:	98.74 mg		

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (105g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone (60g)	1 porcja (60g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal	**Wartość energetyczna:**	9272.23 kJ
Woda:	1724.48 g	**Białko ogółem:**	103.02 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	70.85 g	**Węglowodany ogółem:**	303.86 g
Cholesterol:	134.2 mg	**Glukoza:**	11.52 g
Fruktoza:	11.62 g	**Sacharoza:**	22.76 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	177.2 g
Błonnik pokarmowy:	28.19 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.44 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.9 g
Sód:	2351.23 mg	**Potas:**	4116.01 mg
Wapń:	1055.05 mg	**Fosfor:**	1456.42 mg
Magnez:	361.85 mg	**Żelazo:**	11.97 mg
Witamina A:	1001.8 µg	**Witamina D:**	0.72 µg
Witamina E:	13.83 mg	**Tiamina:**	2.07 mg
Ryboflawina:	1.99 mg	**Niacyna:**	23.47 mg
Witamina C:	200.31 mg		

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

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

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 25 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (150g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 6 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone (60g) - 2 i 2/3 porcji (160g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć opłukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu.
Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i zielem. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż.
Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.
Zupę odstawić z ognia i zabielić śmietaną.

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

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

Sposób przygotowania:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Papryka czerwona (100g) - 1/2 porcji (50g)

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany 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) (150g) - 1/8 opakowania (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kajzerka (GLU) (60g) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 10 sztuk (10g)

Sposób przygotowania:

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko.
Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę.
Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Blachę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę mięsną.
Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 65 minut.
Wyjąć pieczeń w piekarnika i odczekać ok. 10 minut przed pokrojeniem.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)

Sposób przygotowania:

Zagotować wodę, dodać koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)

Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażać. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:

Plastry mięsa wieprzowego doprawić słodką papryką, pieprzem, majerankiem oraz kolendrą, obtoczyć w mące pszennej i ułożyć płasko na blasze. Całość skropić olejem rzepakowym, podlać niewielką ilością wody (do zakrycia dna) i szczelnie zamknąć. Piec w piecu konwekcyjno-parowym przez około 45–50 minut do uzyskania miękkości mięsa i związania sosu.

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 białej fasoli (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)
- Jabłko (150g) - 1/8 porcji (10g)

Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą, rozgnieść widelcem. Cebulę obrać,
pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni, zostawić do przestudzenia. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić i wymieszać.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 125 sztuki (125g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w 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:

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

PRZEPIS: Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w cząstki. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obrać dynię i pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić olejem. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

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

- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ketchup, łagodny (15g) - 1/3 porcji (5g)

Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.