KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

19.10.2026 - 01.11.2026

poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)
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) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona Sałata
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Banan	Serek wiejski (MLE)	Śliwki	Jabłko	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Kiwi	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Ogórek
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)	niedziela (2026-11-01)
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) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) schab pieczony Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Mus owocowy 100%	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Banan	Serek wiejski (MLE)	Gruszka	Kisiel truskawkowy (200g)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Hochland mini (MLE) Pomidor
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2142 kcal	**Wartość energetyczna:**	10263.95 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1799.93 g	**Białko ogółem:**	104.27 g
Tłuszcz:	55.76 g	**Węglowodany ogółem:**	305.89 g
Cholesterol:	162.9 mg	**Glukoza:**	9.83 g
Fruktoza:	10.96 g	**Sacharoza:**	30.11 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	142.37 g
Błonnik pokarmowy:	21.97 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.64 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.81 g
Sód:	1320.28 mg	**Potas:**	4731.79 mg
Wapń:	1116.47 mg	**Fosfor:**	1485.29 mg
Magnez:	375.27 mg	**Żelazo:**	12.85 mg
Witamina A:	1033.61 µg	**Witamina D:**	1.32 µg
Witamina E:	9.3 mg	**Tiamina:**	2.07 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	21.46 mg
Witamina C:	110.64 mg		

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	**Wartość energetyczna:**	9699.89 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1785.94 g	**Białko ogółem:**	129.27 g
Tłuszcz:	76.34 g	**Węglowodany ogółem:**	276.95 g
Cholesterol:	209.95 mg	**Glukoza:**	7.86 g
Fruktoza:	9.74 g	**Sacharoza:**	10.16 g
Laktoza:	21.06 g	**Skrobia:**	134.57 g
Błonnik pokarmowy:	27.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.75 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.25 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.44 g
Sód:	2232.44 mg	**Potas:**	3890.72 mg
Wapń:	1548.99 mg	**Fosfor:**	1814.78 mg
Magnez:	457.31 mg	**Żelazo:**	11.76 mg
Witamina A:	3061.59 µg	**Witamina D:**	0.45 µg
Witamina E:	10.42 mg	**Tiamina:**	1.62 mg
Ryboflawina:	2.07 mg	**Niacyna:**	18.87 mg
Witamina C:	249.04 mg		

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	**Wartość energetyczna:**	8957.22 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1863.86 g	**Białko ogółem:**	89.66 g
Tłuszcz:	74.64 g	**Węglowodany ogółem:**	274.87 g
Cholesterol:	505.9 mg	**Glukoza:**	11.18 g
Fruktoza:	13.51 g	**Sacharoza:**	19.08 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	129.97 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.49 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.61 g
Sód:	2029.15 mg	**Potas:**	3938.14 mg
Wapń:	1105.92 mg	**Fosfor:**	1446.85 mg
Magnez:	327.37 mg	**Żelazo:**	12.09 mg
Witamina A:	3051.15 µg	**Witamina D:**	1.99 µg
Witamina E:	11.82 mg	**Tiamina:**	1.03 mg
Ryboflawina:	2.17 mg	**Niacyna:**	12.67 mg
Witamina C:	92.9 mg		

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	**Wartość energetyczna:**	8870.97 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1757.96 g	**Białko ogółem:**	94.94 g
Tłuszcz:	61.41 g	**Węglowodany ogółem:**	291.16 g
Cholesterol:	337.9 mg	**Glukoza:**	9.45 g
Fruktoza:	17.2 g	**Sacharoza:**	12.51 g
Laktoza:	21.22 g	**Skrobia:**	94.79 g
Błonnik pokarmowy:	29.42 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.65 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.95 g
Sód:	2042.33 mg	**Potas:**	3323.58 mg
Wapń:	1133.26 mg	**Fosfor:**	1313.74 mg
Magnez:	245.09 mg	**Żelazo:**	10.45 mg
Witamina A:	2306.61 µg	**Witamina D:**	1.24 µg
Witamina E:	9.29 mg	**Tiamina:**	1.01 mg
Ryboflawina:	2.06 mg	**Niacyna:**	12.95 mg
Witamina C:	169.2 mg		

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	**Wartość energetyczna:**	11245.87 kJ
Woda:	2148.77 g	**Białko ogółem:**	115.17 g
Tłuszcz:	76.51 g	**Węglowodany ogółem:**	306.87 g
Cholesterol:	268.9 mg	**Glukoza:**	9.32 g
Fruktoza:	11.6 g	**Sacharoza:**	18.64 g
Laktoza:	33.4 g	**Skrobia:**	121.24 g
Błonnik pokarmowy:	26.73 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.83 g
Sód:	1467.36 mg	**Potas:**	4476.26 mg
Wapń:	1773.81 mg	**Fosfor:**	1788.7 mg
Magnez:	357.79 mg	**Żelazo:**	11.2 mg
Witamina A:	2211.9 µg	**Witamina D:**	1.7 µg
Witamina E:	17 mg	**Tiamina:**	1.11 mg
Ryboflawina:	2.48 mg	**Niacyna:**	16.93 mg
Witamina C:	456.48 mg		

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	**Wartość energetyczna:**	8105.53 kJ
Woda:	1516.12 g	**Białko ogółem:**	108.78 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	64.18 g	**Węglowodany ogółem:**	279.9 g
Cholesterol:	318.5 mg	**Glukoza:**	9.45 g
Fruktoza:	11.05 g	**Sacharoza:**	10.68 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	99.66 g
Błonnik pokarmowy:	21.75 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.01 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.35 g
Sód:	1351.2 mg	**Potas:**	3226.99 mg
Wapń:	1051.33 mg	**Fosfor:**	1422.08 mg
Magnez:	293.61 mg	**Żelazo:**	9.66 mg
Witamina A:	1389.27 µg	**Witamina D:**	1.04 µg
Witamina E:	12.03 mg	**Tiamina:**	1.07 mg
Ryboflawina:	1.93 mg	**Niacyna:**	21.27 mg
Witamina C:	121.38 mg		

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	**Wartość energetyczna:**	9155.63 kJ
Woda:	1859.22 g	**Białko ogółem:**	99.65 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.62 g	**Węglowodany ogółem:**	300.12 g
Cholesterol:	134.2 mg	**Glukoza:**	8.19 g
Fruktoza:	11.05 g	**Sacharoza:**	31.92 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	123.33 g
Błonnik pokarmowy:	24.75 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.75 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.43 g
Sód:	992.15 mg	**Potas:**	3852.4 mg
Wapń:	1065.3 mg	**Fosfor:**	1383.12 mg
Magnez:	310.71 mg	**Żelazo:**	10.48 mg
Witamina A:	2673.42 µg	**Witamina D:**	0.72 µg
Witamina E:	11.07 mg	**Tiamina:**	1.58 mg
Ryboflawina:	1.82 mg	**Niacyna:**	22.6 mg
Witamina C:	222.87 mg		

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	**Wartość energetyczna:**	9515.73 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1682.81 g	**Białko ogółem:**	112.07 g
Tłuszcz:	63.31 g	**Węglowodany ogółem:**	281.19 g
Cholesterol:	225.3 mg	**Glukoza:**	5.6 g
Fruktoza:	8.17 g	**Sacharoza:**	6.27 g
Laktoza:	25.29 g	**Skrobia:**	100.21 g
Błonnik pokarmowy:	26.49 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.56 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.96 g
Sód:	1708.61 mg	**Potas:**	3516.14 mg
Wapń:	1456.94 mg	**Fosfor:**	1707.37 mg
Magnez:	334.81 mg	**Żelazo:**	12.38 mg
Witamina A:	1654.28 µg	**Witamina D:**	0.89 µg
Witamina E:	9.78 mg	**Tiamina:**	1.14 mg
Ryboflawina:	1.94 mg	**Niacyna:**	26.59 mg
Witamina C:	157.78 mg		

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	**Wartość energetyczna:**	9347.75 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2089.8 g	**Białko ogółem:**	112.56 g
Tłuszcz:	63.05 g	**Węglowodany ogółem:**	301.9 g
Cholesterol:	321.3 mg	**Glukoza:**	9.31 g
Fruktoza:	9.93 g	**Sacharoza:**	15.16 g
Laktoza:	29.68 g	**Skrobia:**	126.29 g
Błonnik pokarmowy:	32.6 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.47 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.22 g
Sód:	1980.12 mg	**Potas:**	4599.87 mg
Wapń:	1473.71 mg	**Fosfor:**	1756.59 mg
Magnez:	411.07 mg	**Żelazo:**	13.19 mg
Witamina A:	1531.01 µg	**Witamina D:**	1.67 µg
Witamina E:	7.73 mg	**Tiamina:**	2.17 mg
Ryboflawina:	2.67 mg	**Niacyna:**	19.95 mg
Witamina C:	276.29 mg		

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	**Wartość energetyczna:**	9497.91 kJ
Woda:	1720.94 g	**Białko ogółem:**	112.21 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	76.08 g	**Węglowodany ogółem:**	280.78 g
Cholesterol:	276.6 mg	**Glukoza:**	9.56 g
Fruktoza:	17.58 g	**Sacharoza:**	11.38 g
Laktoza:	20.89 g	**Skrobia:**	135.71 g
Błonnik pokarmowy:	25.63 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.92 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.34 g
Sód:	1817.39 mg	**Potas:**	3434.07 mg
Wapń:	1355.69 mg	**Fosfor:**	1433.55 mg
Magnez:	268.85 mg	**Żelazo:**	13.89 mg
Witamina A:	2106.39 µg	**Witamina D:**	1.07 µg
Witamina E:	13.56 mg	**Tiamina:**	0.85 mg
Ryboflawina:	1.96 mg	**Niacyna:**	14.44 mg
Witamina C:	139.46 mg		

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2101 kcal	**Wartość energetyczna:**	8823.8 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1850.32 g	**Białko ogółem:**	97.99 g
Tłuszcz:	56.91 g	**Węglowodany ogółem:**	301.4 g
Cholesterol:	356.9 mg	**Glukoza:**	11.73 g
Fruktoza:	12.76 g	**Sacharoza:**	31.94 g
Laktoza:	21.22 g	**Skrobia:**	130.98 g
Błonnik pokarmowy:	24.74 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.29 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.15 g
Sód:	1517.23 mg	**Potas:**	4763.6 mg
Wapń:	1142.71 mg	**Fosfor:**	1522.51 mg
Magnez:	379.45 mg	**Żelazo:**	12.74 mg
Witamina A:	1975.58 µg	**Witamina D:**	1.4 µg
Witamina E:	11.29 mg	**Tiamina:**	1.14 mg
Ryboflawina:	2.16 mg	**Niacyna:**	19.54 mg
Witamina C:	251.27 mg		

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	**Wartość energetyczna:**	10705.76 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1739.84 g	**Białko ogółem:**	117.62 g
Tłuszcz:	69.28 g	**Węglowodany ogółem:**	286.95 g
Cholesterol:	457.45 mg	**Glukoza:**	6.68 g
Fruktoza:	8.61 g	**Sacharoza:**	10.09 g
Laktoza:	21.03 g	**Skrobia:**	129.31 g
Błonnik pokarmowy:	24.29 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.84 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.97 g
Sód:	1263.83 mg	**Potas:**	3651.22 mg
Wapń:	1288.5 mg	**Fosfor:**	1315.71 mg
Magnez:	285.23 mg	**Żelazo:**	11.01 mg
Witamina A:	3579.84 µg	**Witamina D:**	2.2 µg
Witamina E:	10.21 mg	**Tiamina:**	1.01 mg
Ryboflawina:	2.14 mg	**Niacyna:**	12.47 mg
Witamina C:	195.22 mg		

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal	**Wartość energetyczna:**	8290.43 kJ
Woda:	1710.54 g	**Białko ogółem:**	95.47 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	57.61 g	**Węglowodany ogółem:**	322.79 g
Cholesterol:	117.1 mg	**Glukoza:**	8.23 g
Fruktoza:	14.96 g	**Sacharoza:**	12.01 g
Laktoza:	21.25 g	**Skrobia:**	103.8 g
Błonnik pokarmowy:	31.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.48 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.83 g
Sód:	1429.27 mg	**Potas:**	3622.51 mg
Wapń:	1348.27 mg	**Fosfor:**	1428.17 mg
Magnez:	302.49 mg	**Żelazo:**	12.19 mg
Witamina A:	1878.51 µg	**Witamina D:**	0.39 µg
Witamina E:	9.09 mg	**Tiamina:**	1.49 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	11.81 mg
Witamina C:	116.78 mg		

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	**Wartość energetyczna:**	8987.01 kJ
Woda:	1879.97 g	**Białko ogółem:**	99.35 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.28 g	**Węglowodany ogółem:**	281.57 g
Cholesterol:	142.6 mg	**Glukoza:**	7.83 g
Fruktoza:	8.65 g	**Sacharoza:**	13.89 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	116.26 g
Błonnik pokarmowy:	23.26 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.25 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.01 g
Sód:	1786.55 mg	**Potas:**	3564.09 mg
Wapń:	1080.21 mg	**Fosfor:**	1316.64 mg
Magnez:	297.98 mg	**Żelazo:**	9.29 mg
Witamina A:	809.82 µg	**Witamina D:**	0.18 µg
Witamina E:	9.36 mg	**Tiamina:**	0.84 mg
Ryboflawina:	1.7 mg	**Niacyna:**	14.74 mg
Witamina C:	169.69 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: Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- 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: 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: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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:

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- 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. Zabielić śmietaną.

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)

Sposób przygotowania:

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko.
Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę.
Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. 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: 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 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 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 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: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

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

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 białej fasoli (50g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa 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)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- 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 - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziemniaki - 4 sztuki (360g)
- 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. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do zupy. 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: Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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. Z otrzymanego wywaru z udek przygotować sos.

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: 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) - 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 paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2 porcje (200g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)

Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę do zeszklenia. Dodać włoszczyznę pokrojoną w drobną kostkę lub startą na grubych oczkach. Dodać paprykę i czosnek. Dusić do miękkości. Dodać pomidory lub passatę pomidorową. Zalać bulionem. Dodać liścia laurowego i ziele angielskie. Dodać ryż i gotować do miękkości. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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: 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: Pieczony schab w sosie własnym (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, 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 pieczenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kiełbasa biała, parzona - 1/7 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 3/4 sztuki (90g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (90g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 6 porcji (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: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować wcześniej bulion rosołowy:
Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko(szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Wywar przecedzić.

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę).Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Odstawić do zastygnięcia.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ciecierzyca gotowana - 2 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- 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: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- 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. Dodać szpinak, zagotować. Dodać kaszę mannę, gotować ok. 20 min. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

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: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

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: 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 - 1/4 szklanki (50g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Czerwoną kapustę drobno poszatkować i przełożyć do dużego garnka.
Dodać liście laurowe, ziele angielskie i szczyptę soli. Zalać wodą i gotować na małym ogniu, aż kapusta zmięknie (ok. 20–25 minut).
Obrać cebulę, drobno posiekać i podsmażyć do zeszklenia.
Ugotowaną kapustę odcedzić. Dodać do niej cebulę i tłuszcz z patelni.
Wlać ocet, dodać cukier, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać.
Gotować całość na małym ogniu jeszcze przez 5–7 minut, aż składniki się połączą, a kapusta nabierze lekko słodko-kwaśnego smaku.