

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów.

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z buraka (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Ryz brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi	Mandarynki	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Kiwi	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Ogórek Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabilana (MLE, SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabilana (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabilana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z buraka (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynki	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Sok pomidorowy, bez soli
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor


09.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1946 kcal	Wartość energetyczna:	10241.38 kJ
Woda:	1506.28 g	Białko ogółem:	95.89 g
Tłuszcz:	59.12 g	Węglowodany ogółem:	257.34 g
Cholesterol:	353 mg	Glukoza:	9.53 g
Fruktoza:	9.17 g	Sacharoza:	8.12 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	168.29 g
Błonnik pokarmowy:	43.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.64 g



Wartości odżywcze

Sód:	1534.38 mg	Potas:	4200.42 mg
Wapń:	797.82 mg	Fosfor:	1654.38 mg
Magnez:	433.03 mg	Żelazo:	16.89 mg
Witamina A:	1960.54 µg	Witamina D:	1.77 µg
Witamina E:	13.24 mg	Tiamina:	1.48 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	Niacyna:	30.43 mg
Witamina C:	234.23 mg		



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Surówka z buraka (150g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Wartość energetyczna:	7712.47 kJ
Woda:	1415.86 g	Białko ogółem:	100.07 g
Tłuszcz:	72.27 g	Węglowodany ogółem:	249.04 g
Cholesterol:	210.05 mg	Glukoza:	5.49 g
Fruktoza:	5.84 g	Sacharoza:	15.14 g
Laktoza:	10.18 g	Skrobia:	146.9 g
Błonnik pokarmowy:	41.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.14 g
Sód:	1688.74 mg	Potas:	3560.31 mg
Wapń:	1096.2 mg	Fosfor:	1803.28 mg
Magnez:	400.44 mg	Żelazo:	14.07 mg
Witamina A:	1690.08 µg	Witamina D:	2.14 µg
Witamina E:	12.64 mg	Tiamina:	0.83 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	Niacyna:	35.63 mg
Witamina C:	103.63 mg		



11.03.2026 (środa)

► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------



► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Wartość energetyczna:	8630.57 kJ
Woda:	1718.16 g	Białko ogółem:	95.58 g
Tłuszcz:	63.41 g	Węglowodany ogółem:	276.7 g
Cholesterol:	304.55 mg	Glukoza:	7.75 g
Fruktoza:	11.37 g	Sacharoza:	9.23 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	190.45 g
Błonnik pokarmowy:	43.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.16 g
Sód:	1616.94 mg	Potas:	3933.92 mg
Wapń:	734.65 mg	Fosfor:	1679.84 mg
Magnez:	411.19 mg	Żelazo:	15.52 mg
Witamina A:	2315.59 µg	Witamina D:	1.32 µg
Witamina E:	14.86 mg	Tiamina:	1.53 mg
Ryboflawina:	1.82 mg	Niacyna:	29.92 mg
Witamina C:	300.24 mg		



12.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja



Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1872 kcal	Wartość energetyczna:	7825.93 kJ
Woda:	2890.76 g	Białko ogółem:	94.36 g
Tłuszcz:	59.62 g	Węglowodany ogółem:	236.9 g
Cholesterol:	342.8 mg	Glukoza:	6.07 g
Fruktoza:	6.05 g	Sacharoza:	8.2 g
Laktoza:	16.94 g	Skrobia:	168.61 g
Błonnik pokarmowy:	38.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.63 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.89 g
Sód:	2080.34 mg	Potas:	4070.86 mg
Wapń:	847.07 mg	Fosfor:	1714.98 mg
Magnez:	441.81 mg	Żelazo:	15.56 mg
Witamina A:	2306.36 µg	Witamina D:	1.2 µg
Witamina E:	10.85 mg	Tiamina:	0.76 mg
Ryboflawina:	1.69 mg	Niacyna:	24.79 mg
Witamina C:	120.14 mg		


13.03.2026 (piątek)
► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja



Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabilana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 plastra (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1832 kcal	Wartość energetyczna:	8495.63 kJ
Woda:	1426.89 g	Białko ogółem:	82.29 g
Tłuszcz:	57.19 g	Węglowodany ogółem:	245.99 g
Cholesterol:	159.1 mg	Glukoza:	8.32 g
Fruktoza:	8.25 g	Sacharoza:	8.04 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	161.08 g
Błonnik pokarmowy:	41.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.5 g
Sód:	1479.35 mg	Potas:	3860.36 mg
Wapń:	702.93 mg	Fosfor:	1397.4 mg
Magnez:	407.27 mg	Żelazo:	13.64 mg
Witamina A:	2256.7 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	11.95 mg	Tiamina:	0.59 mg
Ryboflawina:	1.12 mg	Niacyna:	22.72 mg
Witamina C:	211.33 mg		


14.03.2026 (sobota)
► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Wartość energetyczna:	8830.32 kJ
Woda:	1308.66 g	Białko ogółem:	102.05 g
Tłuszcz:	67.03 g	Węglowodany ogółem:	269.24 g
Cholesterol:	184.1 mg	Glukoza:	4.2 g
Fruktoza:	6.07 g	Sacharoza:	7.35 g
Laktoza:	9.98 g	Skrobia:	155.17 g
Błonnik pokarmowy:	47.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.95 g
Sód:	1316.54 mg	Potas:	3262.35 mg
Wapń:	1180.08 mg	Fosfor:	1747.79 mg


Wartości odżywcze

Magnez:	442.85 mg	Żelazo:	16.04 mg
Witamina A:	1669.26 µg	Witamina D:	0.34 µg
Witamina E:	12.31 mg	Tiamina:	0.71 mg
Ryboflawina:	1.34 mg	Niacyna:	32.21 mg
Witamina C:	136.18 mg		



15.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1845 kcal	Wartość energetyczna:	7721.57 kJ
------------------------------	-----------	------------------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1471.48 g	Białko ogółem:	87.67 g
Tłuszcz:	51.95 g	Węglowodany ogółem:	254.17 g
Cholesterol:	217.6 mg	Glukoza:	5.95 g
Fruktoza:	9.57 g	Sacharoza:	8.11 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	197.5 g
Błonnik pokarmowy:	35.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.99 g
Sód:	1668.32 mg	Potas:	3599.08 mg
Wapń:	642.49 mg	Fosfor:	1567.32 mg
Magnez:	392.94 mg	Żelazo:	14.38 mg
Witamina A:	1023.62 µg	Witamina D:	0.8 µg
Witamina E:	9.7 mg	Tiamina:	1.14 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	Niacyna:	26.55 mg
Witamina C:	90.99 mg		



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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



► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal	Wartość energetyczna:	10262.95 kJ
Woda:	1674.49 g	Białko ogółem:	91.92 g
Tłuszcz:	65.2 g	Węglowodany ogółem:	248.2 g
Cholesterol:	328.95 mg	Glukoza:	4.7 g
Fruktoza:	4.8 g	Sacharoza:	11.51 g
Laktoza:	10.52 g	Skrobia:	190.64 g
Błonnik pokarmowy:	36.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.73 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.69 g
Sód:	1808.09 mg	Potas:	4377.51 mg
Wapń:	718.38 mg	Fosfor:	1679.37 mg
Magnez:	461.28 mg	Żelazo:	15.15 mg
Witamina A:	1936.69 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	13.81 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.4 mg	Niacyna:	29.1 mg
Witamina C:	186 mg		



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja



Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Wartość energetyczna:	8625.06 kJ
Woda:	1690.32 g	Białko ogółem:	100.77 g
Tłuszcz:	68.62 g	Węglowodany ogółem:	259.36 g
Cholesterol:	396.25 mg	Glukoza:	4.91 g
Fruktoza:	4.98 g	Sacharoza:	14.28 g
Laktoza:	26.78 g	Skrobia:	171.53 g
Błonnik pokarmowy:	39.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.24 g
Sód:	1547.57 mg	Potas:	4116.31 mg
Wapń:	1529.21 mg	Fosfor:	2127.77 mg
Magnez:	444.47 mg	Żelazo:	15.81 mg
Witamina A:	2489.53 µg	Witamina D:	2.22 µg
Witamina E:	9.12 mg	Tiamina:	0.8 mg
Ryboflawina:	2.39 mg	Niacyna:	33.49 mg
Witamina C:	96.39 mg		


18.03.2026 (środa)
► Śniadanie

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



Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Salata 1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) 1 porcja

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

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

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) 1 porcja (200g)

Kompot wielowocowy (200ml) 1 porcja

► **Podwieczorek**

Jabłko 2/3 sztuki (100g)

► **Kolacja**

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

Chleb graham (GLU) 4 kromki (160g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

Pomidor 1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal
Woda:	1474.38 g
Tłuszcz:	63.4 g
Cholesterol:	174.5 mg
Fruktoza:	11.93 g
Laktoza:	10.32 g
Błonnik pokarmowy:	45.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.54 g
Sód:	1427.55 mg
Wapń:	721.76 mg
Magnez:	399.07 mg
Witamina A:	2812.58 µg
Witamina E:	14.62 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	246.85 mg

Wartość energetyczna:	8464.99 kJ
Białko ogółem:	95.93 g
Węglowodany ogółem:	268.22 g
Glukoza:	8.63 g
Sacharoza:	11.27 g
Skrobia:	151.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.01 g
Potas:	3936.86 mg
Fosfor:	1488.24 mg
Żelazo:	14.34 mg
Witamina D:	1.19 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	28.75 mg


19.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Wartość energetyczna:	10061.27 kJ
Woda:	1445.17 g	Białko ogółem:	93.93 g
Tłuszcz:	52.35 g	Węglowodany ogółem:	262.35 g
Cholesterol:	257.1 mg	Glukoza:	9.14 g
Fruktoza:	11.73 g	Sacharoza:	9.06 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	184.45 g
Błonnik pokarmowy:	42.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.16 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.4 g



Wartości odżywcze

Sód:	1722.64 mg	Potas:	4159.28 mg
Wapń:	714.2 mg	Fosfor:	1714.73 mg
Magnez:	453.08 mg	Żelazo:	16.05 mg
Witamina A:	3737.88 µg	Witamina D:	0.77 µg
Witamina E:	12.74 mg	Tiamina:	1.22 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	32.43 mg
Witamina C:	233.88 mg		



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z buraka (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal
Woda:	1708 g
Tłuszcz:	68.76 g
Cholesterol:	520.1 mg
Fruktoza:	7.68 g
Laktoza:	17.34 g
Błonnik pokarmowy:	42.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.83 g
Sód:	1601.32 mg
Wapń:	1363.55 mg
Magnez:	432.19 mg
Witamina A:	2351.31 µg
Witamina E:	10.39 mg
Ryboflawina:	2.02 mg
Witamina C:	189.71 mg

Wartość energetyczna:	8556.71 kJ
Białko ogółem:	91.95 g
Węglowodany ogółem:	265.18 g
Glukoza:	7.12 g
Sacharoza:	13.43 g
Skrobia:	171.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.02 g
Potas:	3989.86 mg
Fosfor:	1886.74 mg
Żelazo:	16.43 mg
Witamina D:	2.39 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	20.08 mg


21.03.2026 (sobota)
► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal	Wartość energetyczna:	7178.63 kJ
Woda:	1203.75 g	Białko ogółem:	90.29 g
Tłuszcz:	62.41 g	Węglowodany ogółem:	249.97 g
Cholesterol:	343.5 mg	Glukoza:	3.91 g
Fruktoza:	3.93 g	Sacharoza:	9.5 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	158.92 g
Błonnik pokarmowy:	37.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.21 g
Sód:	1089.35 mg	Potas:	3094.89 mg
Wapń:	633.13 mg	Fosfor:	1431.08 mg
Magnez:	379.36 mg	Żelazo:	14.35 mg
Witamina A:	1545.27 µg	Witamina D:	1.18 µg
Witamina E:	12.42 mg	Tiamina:	0.78 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	Niacyna:	21.14 mg
Witamina C:	111.06 mg		


22.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)



Kompot wieloowocowy (200ml)

1 porcja

► Podwieczorek

Sok pomidorowy, bez soli

1 i 1/3 szklanki (300ml)

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Chleb graham (GLU)

4 kromki (160g)

Masło ekstra (MLE)

1 porcja (10g)

Szynka wieprzowa, gotowana

2 i 1/2 plastra (50g)

Pomidor

1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1850 kcal
Woda:	1608.04 g
Tłuszcz:	55.38 g
Cholesterol:	156.6 mg
Fruktoza:	8.64 g
Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	37.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.8 g
Sód:	1460.48 mg
Wapń:	689.15 mg
Magnez:	420.75 mg
Witamina A:	3257.58 µg
Witamina E:	11.21 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	284.71 mg

Wartość energetyczna:	7744.51 kJ
Białko ogółem:	91.28 g
Węglowodany ogółem:	247.03 g
Glukoza:	8.55 g
Sacharoza:	8.25 g
Skrobia:	182.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.46 g
Potas:	4191.49 mg
Fosfor:	1521.37 mg
Żelazo:	15.28 mg
Witamina D:	1.08 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	31.51 mg



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- 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 wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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



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

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/2 szklanki (90g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

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 - 1/2 łyżki (5ml)



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: Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

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

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



Sposób przygotowania:

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)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: 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:

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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) - 1/4 łyżki (5ml)



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: Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.



PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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:

PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (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 - 1/6 szklanki (30g)
- 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:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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 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 indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: 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 - 1/8 szklanki (20g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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:



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

- 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.
