

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

20.04.2026 - 03.05.2026

poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Miód pszczeli Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Cukinia Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane (GLU) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko gotowane (180g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Mus owocowy 100%	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, cafe (JAJ) Cukinia

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Cukinia Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Banan	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Banan	Mus owocowy 100%	Jabłko gotowane (180g)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor


**20.04.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2172 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8379.89 kJ
<b>Woda:</b>	1806.82 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.06 g
<b>Cholesterol:</b>	241 mg	<b>Glukoza:</b>	6.49 g
<b>Fruktoza:</b>	12.81 g	<b>Sacharoza:</b>	18.35 g



### Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	16.15 g
Błonnik pokarmowy:	22.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.96 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.91 g
Sód:	904.29 mg	Potas:	3163.28 mg
Wapń:	573.95 mg	Fosfor:	929.83 mg
Magnez:	201.58 mg	Żelazo:	7.71 mg
Witamina A:	982.57 µg	Witamina D:	0.8 µg
Witamina E:	8.47 mg	Tiamina:	0.77 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	Niacyna:	14.42 mg
Witamina C:	100.18 mg		



21.04.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)

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

Pomidor 1/2 porcji (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Wartość energetyczna:	9159.11 kJ
Woda:	1710.29 g	Białko ogółem:	104.29 g
Tłuszcz:	58.96 g	Węglowodany ogółem:	318.39 g
Cholesterol:	256.6 mg	Glukoza:	5.22 g
Fruktoza:	5.45 g	Sacharoza:	19.64 g
Laktoza:	22.31 g	Skrobia:	82.41 g
Błonnik pokarmowy:	22.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.42 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.55 g
Sód:	518.93 mg	Potas:	3634.32 mg
Wapń:	881.02 mg	Fosfor:	1275.24 mg
Magnez:	254.67 mg	Żelazo:	8.05 mg
Witamina A:	976.2 µg	Witamina D:	2.08 µg
Witamina E:	8.64 mg	Tiamina:	1.39 mg
Ryboflawina:	1.86 mg	Niacyna:	16.77 mg
Witamina C:	241.4 mg		



22.04.2026 (środa)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)

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

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

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

Pomidor 1 porcja (100g)

Salata 2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g) 1 porcja

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

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

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

### ► Podwieczorek

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

## ► Kolacja

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Wartość energetyczna:	8708.26 kJ
Woda:	1143.39 g	Białko ogółem:	91.91 g
Tłuszcz:	50.77 g	Węglowodany ogółem:	321.32 g
Cholesterol:	286.9 mg	Glukoza:	5.52 g
Fruktoza:	8.01 g	Sacharoza:	18.12 g
Laktoza:	10.35 g	Skrobia:	80.37 g
Błonnik pokarmowy:	22.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.63 g
Sód:	826.74 mg	Potas:	1914.45 mg
Wapń:	619.01 mg	Fosfor:	663.68 mg
Magnez:	129.58 mg	Żelazo:	5.92 mg
Witamina A:	2669.8 µg	Witamina D:	1.14 µg
Witamina E:	4.59 mg	Tiamina:	0.55 mg
Ryboflawina:	1.17 mg	Niacyna:	5.2 mg
Witamina C:	66.61 mg		



23.04.2026 (czwartek)

## ► Śniadanie

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

## ► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja

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

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1965 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8244.81 kJ
<b>Woda:</b>	1544.61 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.73 g
<b>Cholesterol:</b>	162.6 mg	<b>Glukoza:</b>	5.9 g
<b>Fruktoza:</b>	8.33 g	<b>Sacharoza:</b>	10.48 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	64.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.43 g
<b>Sód:</b>	659.4 mg	<b>Potas:</b>	3393.66 mg
<b>Wapń:</b>	760.75 mg	<b>Fosfor:</b>	1007.28 mg
<b>Magnez:</b>	292.55 mg	<b>Żelazo:</b>	11.1 mg
<b>Witamina A:</b>	1646.61 µg	<b>Witamina D:</b>	1.13 µg
<b>Witamina E:</b>	7.29 mg	<b>Tiamina:</b>	1.96 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.44 mg	<b>Niacyna:</b>	17.81 mg
<b>Witamina C:</b>	155.36 mg		



24.04.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)

Szynka dębowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9447.46 kJ
<b>Woda:</b>	1400.33 g	<b>Białko ogółem:</b>	105.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.17 g
<b>Cholesterol:</b>	465.6 mg	<b>Glukoza:</b>	6.51 g
<b>Fruktoza:</b>	6.6 g	<b>Sacharoza:</b>	8.64 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	80.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.01 g
<b>Sód:</b>	753.42 mg	<b>Potas:</b>	3151.57 mg
<b>Wapń:</b>	834.62 mg	<b>Fosfor:</b>	952.21 mg
<b>Magnez:</b>	203.98 mg	<b>Żelazo:</b>	8.45 mg
<b>Witamina A:</b>	3779.44 µg	<b>Witamina D:</b>	2.24 µg
<b>Witamina E:</b>	10.63 mg	<b>Tiamina:</b>	0.76 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.6 mg	<b>Niacyna:</b>	8.67 mg
<b>Witamina C:</b>	155.61 mg		



25.04.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Wartość energetyczna:	7554.21 kJ
Woda:	1403.33 g	Białko ogółem:	94.33 g
Tłuszcz:	59.09 g	Węglowodany ogółem:	311.97 g
Cholesterol:	193.6 mg	Glukoza:	7.53 g
Fruktoza:	13.88 g	Sacharoza:	12.59 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	22.09 g
Błonnik pokarmowy:	25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.24 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.55 g
Sód:	380.74 mg	Potas:	2759.18 mg
Wapń:	507.16 mg	Fosfor:	834.15 mg



### Wartości odżywcze

Magnez:	197.67 mg	Żelazo:	6.99 mg
Witamina A:	1437.89 µg	Witamina D:	1.31 µg
Witamina E:	8.19 mg	Tiamina:	0.6 mg
Ryboflawina:	1.02 mg	Niacyna:	15.34 mg
Witamina C:	100.9 mg		



26.04.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	8542.77 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



## Wartości odżywcze

Woda:	1600.34 g	Białko ogółem:	90.39 g
Tłuszcz:	59.2 g	Węglowodany ogółem:	297.55 g
Cholesterol:	354.6 mg	Glukoza:	5.08 g
Fruktoza:	6.09 g	Sacharoza:	38.78 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	53.54 g
Błonnik pokarmowy:	19.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.89 g
Sód:	1314.61 mg	Potas:	3148.6 mg
Wapń:	614.51 mg	Fosfor:	950.86 mg
Magnez:	214.69 mg	Żelazo:	8.46 mg
Witamina A:	2373.06 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	4.87 mg	Tiamina:	0.65 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	Niacyna:	9.33 mg
Witamina C:	67.8 mg		



27.04.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	2 i 2/3 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka gotowana z indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Wartość energetyczna:	9105.17 kJ
Woda:	1710.75 g	Białko ogółem:	95.68 g
Tłuszcz:	56.11 g	Węglowodany ogółem:	329.48 g
Cholesterol:	188.4 mg	Glukoza:	12.65 g
Fruktoza:	11.9 g	Sacharoza:	24.27 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	79.61 g
Błonnik pokarmowy:	23.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.35 g
Sód:	715.38 mg	Potas:	3812.27 mg
Wapń:	659.24 mg	Fosfor:	1107.74 mg
Magnez:	258.32 mg	Żelazo:	9.35 mg
Witamina A:	1802.12 µg	Witamina D:	1.3 µg
Witamina E:	7.77 mg	Tiamina:	1.43 mg
Ryboflawina:	1.35 mg	Niacyna:	19.77 mg
Witamina C:	207.2 mg		



28.04.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

## ► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja

Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2032 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10636.3 kJ
<b>Woda:</b>	1710.12 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.05 g
<b>Cholesterol:</b>	479.3 mg	<b>Glukoza:</b>	4.77 g
<b>Fruktoza:</b>	5.1 g	<b>Sacharoza:</b>	8.04 g
<b>Laktoza:</b>	16.79 g	<b>Skrobia:</b>	61.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.87 g
<b>Sód:</b>	994.44 mg	<b>Potas:</b>	3226.25 mg
<b>Wapń:</b>	780.33 mg	<b>Fosfor:</b>	1213.94 mg
<b>Magnez:</b>	273.94 mg	<b>Żelazo:</b>	10.79 mg
<b>Witamina A:</b>	1979.32 µg	<b>Witamina D:</b>	2.96 µg
<b>Witamina E:</b>	12.78 mg	<b>Tiamina:</b>	0.75 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.8 mg	<b>Niacyna:</b>	14.94 mg
<b>Witamina C:</b>	218.95 mg		



29.04.2026 (środa)

### ► Śniadanie

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

Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1894 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7971.85 kJ
<b>Woda:</b>	1570.52 g	<b>Białko ogółem:</b>	86.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.31 g
<b>Cholesterol:</b>	496.55 mg	<b>Glukoza:</b>	9.49 g
<b>Fruktoza:</b>	15.61 g	<b>Sacharoza:</b>	16.6 g
<b>Laktoza:</b>	10.13 g	<b>Skrobia:</b>	57.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	3.39 g
<b>Sód:</b>	568.37 mg	<b>Potas:</b>	3189.88 mg
<b>Wapń:</b>	643.71 mg	<b>Fosfor:</b>	999.45 mg
<b>Magnez:</b>	216.64 mg	<b>Żelazo:</b>	9.18 mg
<b>Witamina A:</b>	3815.35 µg	<b>Witamina D:</b>	2.97 µg
<b>Witamina E:</b>	4.5 mg	<b>Tiamina:</b>	1.15 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.58 mg	<b>Niacyna:</b>	12.07 mg
<b>Witamina C:</b>	85.07 mg		



30.04.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Wartość energetyczna:	8389.94 kJ
Woda:	1739.7 g	Białko ogółem:	96.17 g
Tłuszcz:	53.76 g	Węglowodany ogółem:	293.43 g
Cholesterol:	146.4 mg	Glukoza:	5.16 g
Fruktoza:	5.34 g	Sacharoza:	18.68 g
Laktoza:	10.1 g	Skrobia:	16.46 g
Błonnik pokarmowy:	25.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.26 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.02 g



### Wartości odżywcze

Sód:	698.9 mg	Potas:	3024.7 mg
Wapń:	706.7 mg	Fosfor:	881.98 mg
Magnez:	226.16 mg	Żelazo:	10.07 mg
Witamina A:	1358.87 µg	Witamina D:	0.21 µg
Witamina E:	9.05 mg	Tiamina:	0.69 mg
Ryboflawina:	1.18 mg	Niacyna:	20.55 mg
Witamina C:	191.79 mg		



01.05.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2060 kcal
Woda:	1454.92 g
Tłuszcz:	65.39 g
Cholesterol:	320.6 mg
Fruktoza:	9.58 g
Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	23.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.61 g
Sód:	549.57 mg
Wapń:	690.28 mg
Magnez:	257.02 mg
Witamina A:	3571.37 µg
Witamina E:	12.47 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	118.9 mg

Wartość energetyczna:	8658.09 kJ
Białko ogółem:	85.07 g
Węglowodany ogółem:	295.15 g
Glukoza:	10.39 g
Sacharoza:	20.88 g
Skrobia:	61.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.7 g
Potas:	3411.75 mg
Fosfor:	899.81 mg
Żelazo:	8.11 mg
Witamina D:	2.09 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	9.65 mg



02.05.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Wartość energetyczna:	8299.52 kJ
Woda:	1284.43 g	Białko ogółem:	89.68 g
Tłuszcz:	56.49 g	Węglowodany ogółem:	287.88 g
Cholesterol:	180.6 mg	Glukoza:	4.45 g
Fruktoza:	4.68 g	Sacharoza:	9.46 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	18.74 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.03 g
Sód:	1022.09 mg	Potas:	2703.64 mg
Wapń:	501.54 mg	Fosfor:	807.42 mg
Magnez:	168.16 mg	Żelazo:	6.61 mg
Witamina A:	1912.58 µg	Witamina D:	1.61 µg
Witamina E:	9.33 mg	Tiamina:	1.47 mg
Ryboflawina:	1.11 mg	Niacyna:	16.37 mg
Witamina C:	133.05 mg		



03.05.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

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

## ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja

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

#### ► Podwieczorek

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

#### ► Kolacja

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



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2194 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8131.9 kJ
<b>Woda:</b>	1557.2 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.09 g
<b>Cholesterol:</b>	338.4 mg	<b>Glukoza:</b>	7.23 g
<b>Fruktoza:</b>	14 g	<b>Sacharoza:</b>	10.2 g
<b>Laktoza:</b>	13.97 g	<b>Skrobia:</b>	74.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	4.01 g
<b>Sód:</b>	1180.6 mg	<b>Potas:</b>	3244.65 mg
<b>Wapń:</b>	714.4 mg	<b>Fosfor:</b>	1069.94 mg
<b>Magnez:</b>	234.84 mg	<b>Żelazo:</b>	8.91 mg
<b>Witamina A:</b>	1153.88 µg	<b>Witamina D:</b>	1.13 µg
<b>Witamina E:</b>	5.66 mg	<b>Tiamina:</b>	0.8 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.61 mg	<b>Niacyna:</b>	11.53 mg
<b>Witamina C:</b>	96.85 mg		

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

**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 rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**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. 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 jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i 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 marchewki i jabłka (MLE) (150g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

**PRZEPIS: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać 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 selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały jogurtem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 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.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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