

# JADŁOSPIS

Elżbietanki dieta łatwostrawna

06.04.2026 - 19.04.2026

poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtusty (MLE) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Pomidor
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (100g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<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) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (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) schab pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabieleną (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (100g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<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) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana 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) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	1901 kcal	Wartość energetyczna:	7993.88 kJ
Woda:	1375.33 g	Białko ogółem:	91.04 g
Tłuszcz:	50.62 g	Węglowodany ogółem:	280.33 g
Węglowodany przyswajalne:	102.3 g	Glukoza:	3.14 g
Fruktoza:	3.3 g	Sacharoza:	6.86 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	75.53 g
Błonnik pokarmowy:	19.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.02 g
Sód:	820.79 mg	Potas:	3035.14 mg
Wapń:	612.14 mg	Fosfor:	980.77 mg
Magnez:	209.4 mg	Żelazo:	8.35 mg

**Wartości  
odżywcze**

Witamina A:	1697.58 µg	Witamina D:	1.14 µg
Witamina E:	7.04 mg	Tiamina:	1.41 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	Niacyna:	17.27 mg
Witamina C:	118.62 mg		



07.04.2026 (wtorek)

**► Śniadanie**

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
Pomidor	1/2 porcji (50g)

**► Obiad**

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► 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
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

**Wartości  
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1955 kcal	Wartość energetyczna:	8201.2 kJ
Woda:	1414.91 g	Białko ogółem:	86.98 g
Tłuszcz:	61.65 g	Węglowodany ogółem:	273.9 g



## Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	97.83 g	Glukoza:	5.19 g
Fruktoza:	5.29 g	Sacharoza:	10.47 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	63.65 g
Błonnik pokarmowy:	22.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.4 g
Sód:	519.81 mg	Potas:	3376.86 mg
Wapń:	563.23 mg	Fosfor:	966.01 mg
Magnez:	238.14 mg	Żelazo:	7.15 mg
Witamina A:	2624.86 µg	Witamina D:	2.34 µg
Witamina E:	10.98 mg	Tiamina:	0.69 mg
Ryboflawina:	1.08 mg	Niacyna:	14.52 mg
Witamina C:	115.93 mg		



08.04.2026 (środa)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (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 Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1917 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8069.14 kJ
<b>Woda:</b>	1013.57 g	<b>Białko ogółem:</b>	94.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	264.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	83.03 g	<b>Glukoza:</b>	2.98 g
<b>Fruktoza:</b>	3.39 g	<b>Sacharoza:</b>	3.71 g
<b>Laktoza:</b>	14.94 g	<b>Skrobia:</b>	57.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	13.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.07 g
<b>Sód:</b>	406.46 mg	<b>Potas:</b>	1762.92 mg
<b>Wapń:</b>	731.07 mg	<b>Fosfor:</b>	722.15 mg
<b>Magnez:</b>	124.47 mg	<b>Żelazo:</b>	5.21 mg
<b>Witamina A:</b>	1300.16 µg	<b>Witamina D:</b>	0.77 µg
<b>Witamina E:</b>	6.06 mg	<b>Tiamina:</b>	0.92 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.16 mg	<b>Niacyna:</b>	8.08 mg
<b>Witamina C:</b>	46.57 mg		



09.04.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

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
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

### ► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (100g)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► 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)

Pomidor 1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE) 1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	8433.47 kJ
Woda:	1530.55 g	Białko ogółem:	93.99 g
Tłuszcz:	64.07 g	Węglowodany ogółem:	271.88 g
Węglowodany przyswajalne:	56.39 g	Glukoza:	2.48 g
Fruktoza:	2.81 g	Sacharoza:	7.16 g
Laktoza:	10.18 g	Skrobia:	28.01 g
Błonnik pokarmowy:	19.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.52 g
Sód:	807.65 mg	Potas:	2467.34 mg
Wapń:	581.33 mg	Fosfor:	884.46 mg
Magnez:	185.49 mg	Żelazo:	6.61 mg
Witamina A:	946.51 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	10.07 mg	Tiamina:	0.61 mg
Ryboflawina:	1.35 mg	Niacyna:	11.9 mg
Witamina C:	93.05 mg		



10.04.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

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

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

Pomidor 1/2 porcji (50g)

### ► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) 1 porcja

Ryba pieczona (RYB) (100g) 1 porcja

Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2/3 porcji (20g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

## ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1874 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7865.54 kJ
<b>Woda:</b>	1259.01 g	<b>Białko ogółem:</b>	82.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	256.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	81.47 g	<b>Glukoza:</b>	2.73 g
<b>Fruktoza:</b>	2.93 g	<b>Sacharoza:</b>	5.43 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	54.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.02 g
<b>Sód:</b>	1243.28 mg	<b>Potas:</b>	2546.24 mg
<b>Wapń:</b>	652.18 mg	<b>Fosfor:</b>	771.06 mg
<b>Magnez:</b>	204.28 mg	<b>Żelazo:</b>	7.19 mg
<b>Witamina A:</b>	1581.04 µg	<b>Witamina D:</b>	1.33 µg
<b>Witamina E:</b>	10.52 mg	<b>Tiamina:</b>	0.66 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.06 mg	<b>Niacyna:</b>	9.67 mg
<b>Witamina C:</b>	118.6 mg		



11.04.2026 (sobota)

## ► Śniadanie

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	1/8 sztuki (50g)

## ► Obiad

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

Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (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 indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1943 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8160.03 kJ
<b>Woda:</b>	1244.99 g	<b>Białko ogółem:</b>	85.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	101 g	<b>Glukoza:</b>	2.78 g
<b>Fruktoza:</b>	2.95 g	<b>Sacharoza:</b>	7.78 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	71.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.07 g
<b>Sód:</b>	350.71 mg	<b>Potas:</b>	2325.82 mg
<b>Wapń:</b>	479.94 mg	<b>Fosfor:</b>	831.9 mg
<b>Magnez:</b>	168.25 mg	<b>Żelazo:</b>	6.18 mg
<b>Witamina A:</b>	1199.96 µg	<b>Witamina D:</b>	1.54 µg
<b>Witamina E:</b>	8.82 mg	<b>Tiamina:</b>	1.32 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.02 mg	<b>Niacyna:</b>	14.46 mg
<b>Witamina C:</b>	74.02 mg		



12.04.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

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)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► **Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

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

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2051 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7523.36 kJ
<b>Woda:</b>	1222.42 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	90.56 g	<b>Glukoza:</b>	2.25 g
<b>Fruktoza:</b>	2.43 g	<b>Sacharoza:</b>	10.89 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	66.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.16 g
<b>Sód:</b>	1180.34 mg	<b>Potas:</b>	2657.31 mg
<b>Wapń:</b>	560.32 mg	<b>Fosfor:</b>	925.13 mg
<b>Magnez:</b>	193.03 mg	<b>Żelazo:</b>	8.2 mg
<b>Witamina A:</b>	989.44 µg	<b>Witamina D:</b>	1.09 µg
<b>Witamina E:</b>	5.99 mg	<b>Tiamina:</b>	0.61 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.25 mg	<b>Niacyna:</b>	18.2 mg
<b>Witamina C:</b>	58.64 mg		



13.04.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie**

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)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

#### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Brokuły z olejem (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

#### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)

#### ► Posiłek nocny

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



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1970 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8266.96 kJ
<b>Woda:</b>	1501.35 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	91.84 g	<b>Glukoza:</b>	6.95 g
<b>Fruktoza:</b>	6.92 g	<b>Sacharoza:</b>	9.65 g
<b>Laktoza:</b>	10.13 g	<b>Skrobia:</b>	52.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.38 g
<b>Sód:</b>	960.18 mg	<b>Potas:</b>	3532.74 mg
<b>Wapń:</b>	598.39 mg	<b>Fosfor:</b>	1112.64 mg
<b>Magnez:</b>	234.49 mg	<b>Żelazo:</b>	6.93 mg
<b>Witamina A:</b>	1416.99 µg	<b>Witamina D:</b>	2.2 µg
<b>Witamina E:</b>	10.2 mg	<b>Tiamina:</b>	0.67 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.67 mg	<b>Niacyna:</b>	17.35 mg
<b>Witamina C:</b>	172.41 mg		



14.04.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (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 wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	12573.86 kJ
<b>Woda:</b>	1386.59 g	<b>Białko ogółem:</b>	104.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	65.67 g	<b>Glukoza:</b>	3.11 g
<b>Fruktoza:</b>	3.6 g	<b>Sacharoza:</b>	12.85 g
<b>Laktoza:</b>	10.1 g	<b>Skrobia:</b>	28.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.85 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.3 g
<b>Sód:</b>	1600.01 mg	<b>Potas:</b>	3012.3 mg
<b>Wapń:</b>	614.85 mg	<b>Fosfor:</b>	955.66 mg



### Wartości odżywcze

Magnez:	204.86 mg	Żelazo:	10.78 mg
Witamina A:	1263.82 µg	Witamina D:	1.41 µg
Witamina E:	5.59 mg	Tiamina:	1.26 mg
Ryboflawina:	1.3 mg	Niacyna:	16.3 mg
Witamina C:	106.13 mg		



15.04.2026 (środa)

### ► Śniadanie

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	1/2 porcji (50g)

### ► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki (100g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (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 indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1957 kcal	Wartość energetyczna:	8216.45 kJ
Woda:	1268.54 g	Białko ogółem:	91.23 g
Tłuszcz:	53.24 g	Węglowodany ogółem:	287.89 g



## Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	75.55 g	Glukoza:	4.51 g
Fruktoza:	4.57 g	Sacharoza:	12.17 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	40.99 g
Błonnik pokarmowy:	20.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.36 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.75 g
Sód:	550.56 mg	Potas:	3082.59 mg
Wapń:	579.65 mg	Fosfor:	1074.59 mg
Magnez:	218.97 mg	Żelazo:	9 mg
Witamina A:	2819.65 µg	Witamina D:	2.6 µg
Witamina E:	6.79 mg	Tiamina:	0.69 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	13.54 mg
Witamina C:	69.74 mg		



16.04.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Obiad

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

### ► 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
Pomidor	1/2 porcji (50g)

## ► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8360.98 kJ
<b>Woda:</b>	1297.42 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	97.45 g	<b>Glukoza:</b>	4.49 g
<b>Fruktoza:</b>	4.68 g	<b>Sacharoza:</b>	8.18 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	65.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.94 g
<b>Sód:</b>	770.3 mg	<b>Potas:</b>	2808.1 mg
<b>Wapń:</b>	611.93 mg	<b>Fosfor:</b>	833.73 mg
<b>Magnez:</b>	188.85 mg	<b>Żelazo:</b>	6.74 mg
<b>Witamina A:</b>	1333.22 µg	<b>Witamina D:</b>	0.31 µg
<b>Witamina E:</b>	10.39 mg	<b>Tiamina:</b>	0.67 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.18 mg	<b>Niacyna:</b>	9.79 mg
<b>Witamina C:</b>	156.49 mg		



17.04.2026 (piątek)

## ► Śniadanie

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	1/2 porcji (50g)

## ► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (100g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	9709.76 kJ
Woda:	1432.33 g	Białko ogółem:	89.48 g
Tłuszcz:	61.7 g	Węglowodany ogółem:	285.13 g
Węglowodany przyswajalne:	109.99 g	Glukoza:	5.27 g
Fruktoza:	5.19 g	Sacharoza:	7.6 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	73.81 g
Błonnik pokarmowy:	21.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.99 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.73 g
Sód:	803.27 mg	Potas:	2888.2 mg
Wapń:	656.12 mg	Fosfor:	1011.82 mg
Magnez:	188.3 mg	Żelazo:	7.8 mg
Witamina A:	2826.6 µg	Witamina D:	2.56 µg
Witamina E:	8.87 mg	Tiamina:	0.66 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	Niacyna:	9.5 mg
Witamina C:	139.31 mg		



18.04.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

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

## ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7082.43 kJ
<b>Woda:</b>	1249.64 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	52.31 g	<b>Glukoza:</b>	3.47 g
<b>Fruktoza:</b>	3.62 g	<b>Sacharoza:</b>	6.55 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	22.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.85 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.29 g
<b>Sód:</b>	706.23 mg	<b>Potas:</b>	2556.44 mg
<b>Wapń:</b>	527.09 mg	<b>Fosfor:</b>	918.53 mg
<b>Magnez:</b>	194.14 mg	<b>Żelazo:</b>	7.06 mg
<b>Witamina A:</b>	1157.79 µg	<b>Witamina D:</b>	1.3 µg
<b>Witamina E:</b>	8.95 mg	<b>Tiamina:</b>	0.91 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.47 mg	<b>Niacyna:</b>	19.73 mg
<b>Witamina C:</b>	195.69 mg		



19.04.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

## ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja

Bukiet warzyw z olejem (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (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 Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1978 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10425.93 kJ
<b>Woda:</b>	1208.24 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	97.34 g	<b>Glukoza:</b>	2.22 g
<b>Fruktoza:</b>	2.36 g	<b>Sacharoza:</b>	5.73 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	74.36 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.25 g
<b>Sód:</b>	738.8 mg	<b>Potas:</b>	2708.47 mg
<b>Wapń:</b>	559.41 mg	<b>Fosfor:</b>	918.91 mg
<b>Magnez:</b>	197.51 mg	<b>Żelazo:</b>	7.36 mg
<b>Witamina A:</b>	1064.44 µg	<b>Witamina D:</b>	0.91 µg
<b>Witamina E:</b>	8.35 mg	<b>Tiamina:</b>	1.33 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.04 mg	<b>Niacyna:</b>	16.44 mg
<b>Witamina C:</b>	84.63 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: Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemiaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Marchewka duszona (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (85g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

**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 selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

**PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 2/3 porcji (90g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje**

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

**PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**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: Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę, pietruszkę, seler i pokrojoną w kostkę cukinię oraz fasolkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Brokuły z olejem (100g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/6 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Warzywa i mięso pokroić w kostkę. Wlać bulion i zagotować. Dodać ryż. Gotować pod uchyloną pokrywą do miękkości warzyw i ryżu. Doprawić solą. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) - 1 porcja**

- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Ugotowane mięso zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

**PRZEPIS: Surówka z marchewki (100g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (100g) - 1 porcja**

- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (90g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (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)



**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 i fasokę oraz makaron. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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



---

**PRZEPIS: Bukiet warzyw z olejem (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 2/3 porcji (90g)

**Sposób  
przygotowania:**

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać z olejem.

---