KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna Elżbietanki

16.11.2026 - 29.11.2026

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab z kija 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) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) Cukinia	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Pomidor
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
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
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (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 jabłkowy (200ml)	Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka na maśle (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab z kija Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Schab z kija Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Schab pieczony Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu 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) Schab z kija Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Pomidor
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Banan	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Banan	Jabłko gotowane (180g)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (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 jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (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 jabłkowy (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 jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
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) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab z kija Pomidor	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) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Weka (GLU)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka dębowa	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1793 kcal	**Wartość energetyczna:**	6781.49 kJ
Woda:	1694.16 g	**Białko ogółem:**	80.75 g
Tłuszcz:	51.24 g	**Węglowodany ogółem:**	262.54 g
Węglowodany przyswajalne:	79.3 g	**Glukoza:**	7.24 g
Fruktoza:	15.39 g	**Sacharoza:**	18.96 g

Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	15.5 g
Błonnik pokarmowy:	17.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.37 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.6 g
Sód:	1017.9 mg	**Potas:**	2997.1 mg
Wapń:	545.55 mg	**Fosfor:**	804.55 mg
Magnez:	178.15 mg	**Żelazo:**	6.8 mg
Witamina A:	736.6 µg	**Witamina D:**	0.24 µg
Witamina E:	8.69 mg	**Tiamina:**	0.61 mg
Ryboflawina:	1.06 mg	**Niacyna:**	12.83 mg
Witamina C:	93.54 mg		

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Schab z kija	5 plastrów (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

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

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	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal	**Wartość energetyczna:**	8156.8 kJ
Woda:	1835.69 g	**Białko ogółem:**	101.9 g
Tłuszcz:	56.14 g	**Węglowodany ogółem:**	269.09 g
Węglowodany przyswajalne:	131.03 g	**Glukoza:**	6.55 g
Fruktoza:	8.49 g	**Sacharoza:**	20.47 g
Laktoza:	22.31 g	**Skrobia:**	81.82 g
Błonnik pokarmowy:	20.73 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.65 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.65 g

Wartości odżywcze

Sód:	1231.07 mg	**Potas:**	3684.07 mg
Wapń:	882.31 mg	**Fosfor:**	1193.29 mg
Magnez:	244.72 mg	**Żelazo:**	8.58 mg
Witamina A:	1168.31 µg	**Witamina D:**	1.48 µg
Witamina E:	9.43 mg	**Tiamina:**	1.44 mg
Ryboflawina:	1.9 mg	**Niacyna:**	14.55 mg
Witamina C:	267.22 mg		

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Grysikowa (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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Schab pieczony	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1816 kcal	**Wartość energetyczna:**	7645.96 kJ
Woda:	1176.99 g	**Białko ogółem:**	80.97 g
Tłuszcz:	50.3 g	**Węglowodany ogółem:**	271.33 g
Węglowodany przyswajalne:	141.12 g	**Glukoza:**	6.63 g
Fruktoza:	10.91 g	**Sacharoza:**	19.01 g
Laktoza:	10.35 g	**Skrobia:**	79.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.58 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.43 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	2.73 g
Sód:	869.84 mg	**Potas:**	1984.05 mg

Wartości odżywcze

Wapń:	592.61 mg	**Fosfor:**	660.58 mg
Magnez:	123.18 mg	**Żelazo:**	6.45 mg
Witamina A:	2689.1 µg	**Witamina D:**	1.14 µg
Witamina E:	5.36 mg	**Tiamina:**	0.56 mg
Ryboflawina:	1.17 mg	**Niacyna:**	5.57 mg
Witamina C:	76.91 mg		

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)	1 porcja

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	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1709 kcal	**Wartość energetyczna:**	7172.51 kJ
Woda:	1541.18 g	**Białko ogółem:**	86.01 g
Tłuszcz:	51.18 g	**Węglowodany ogółem:**	240.09 g
Węglowodany przyswajalne:	105.85 g	**Glukoza:**	7.31 g
Fruktoza:	11.73 g	**Sacharoza:**	10.87 g
Laktoza:	9.78 g	**Skrobia:**	62.2 g
Błonnik pokarmowy:	25.58 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.43 g

Wartości odżywcze

Sód:	862.5 mg	**Potas:**	3369.26 mg
Wapń:	749.85 mg	**Fosfor:**	911.18 mg
Magnez:	263.65 mg	**Żelazo:**	11.13 mg
Witamina A:	1738.91 µg	**Witamina D:**	0.91 µg
Witamina E:	9.09 mg	**Tiamina:**	1.74 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	**Niacyna:**	15.98 mg
Witamina C:	179.66 mg		

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka na maśle (MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal	**Wartość energetyczna:**	8080.98 kJ
Woda:	1410.39 g	**Białko ogółem:**	103.28 g
Tłuszcz:	66.13 g	**Węglowodany ogółem:**	243.26 g
Węglowodany przyswajalne:	112.35 g	**Glukoza:**	7.2 g
Fruktoza:	8.9 g	**Sacharoza:**	9.73 g

Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	73.14 g
Błonnik pokarmowy:	22.03 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.67 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.24 g
Sód:	937.47 mg	**Potas:**	3274.87 mg
Wapń:	827.34 mg	**Fosfor:**	836.39 mg
Magnez:	211.73 mg	**Żelazo:**	10.54 mg
Witamina A:	3466.54 µg	**Witamina D:**	1.24 µg
Witamina E:	9.37 mg	**Tiamina:**	0.75 mg
Ryboflawina:	1.1 mg	**Niacyna:**	10.12 mg
Witamina C:	157.72 mg		

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	5 plastrów (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Schab z kija	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1884 kcal	**Wartość energetyczna:**	6555.91 kJ
Woda:	1399.63 g	**Białko ogółem:**	91.29 g
Tłuszcz:	57.27 g	**Węglowodany ogółem:**	260.73 g
Węglowodany przyswajalne:	70.86 g	**Glukoza:**	8.49 g
Fruktoza:	16.53 g	**Sacharoza:**	13.73 g
Laktoza:	9.78 g	**Skrobia:**	22.24 g
Błonnik pokarmowy:	22.26 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.41 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.52 g
Sód:	1309.84 mg	**Potas:**	2662.78 mg

Wartości odżywcze

Wapń:	513.76 mg	**Fosfor:**	723.55 mg
Magnez:	184.77 mg	**Żelazo:**	7.42 mg
Witamina A:	1414.19 µg	**Witamina D:**	0.61 µg
Witamina E:	8.15 mg	**Tiamina:**	0.62 mg
Ryboflawina:	1.02 mg	**Niacyna:**	12.41 mg
Witamina C:	104.2 mg		

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

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

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	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1776 kcal	**Wartość energetyczna:**	7467.47 kJ
Woda:	1633.24 g	**Białko ogółem:**	81.15 g
Tłuszcz:	57.08 g	**Węglowodany ogółem:**	248.71 g
Węglowodany przyswajalne:	112 g	**Glukoza:**	6.49 g
Fruktoza:	9.49 g	**Sacharoza:**	39.17 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	51.44 g
Błonnik pokarmowy:	17.54 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.78 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.11 g

Wartości odżywcze

Sód:	1322.71 mg	**Potas:**	3250.2 mg
Wapń:	605.11 mg	**Fosfor:**	936.76 mg
Magnez:	194.29 mg	**Żelazo:**	8.69 mg
Witamina A:	2465.36 µg	**Witamina D:**	1.19 µg
Witamina E:	6.76 mg	**Tiamina:**	0.65 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	**Niacyna:**	10.3 mg
Witamina C:	92.1 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	1 kromka (25g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1888 kcal	**Wartość energetyczna:**	7942.28 kJ
Woda:	1614.4 g	**Białko ogółem:**	88.53 g
Tłuszcz:	52.84 g	**Węglowodany ogółem:**	275.14 g
Węglowodany przyswajalne:	143.17 g	**Glukoza:**	13.54 g
Fruktoza:	14.66 g	**Sacharoza:**	25.22 g

Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	79 g
Błonnik pokarmowy:	19.34 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.85 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.11 g
Sód:	695.44 mg	**Potas:**	3675.72 mg
Wapń:	654.95 mg	**Fosfor:**	975.69 mg
Magnez:	235.27 mg	**Żelazo:**	9.13 mg
Witamina A:	1632.81 µg	**Witamina D:**	1.14 µg
Witamina E:	8.18 mg	**Tiamina:**	1.42 mg
Ryboflawina:	1.24 mg	**Niacyna:**	17.69 mg
Witamina C:	202.38 mg		

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

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

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	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1810 kcal	**Wartość energetyczna:**	7591.6 kJ
Woda:	1805.11 g	**Białko ogółem:**	89.49 g
Tłuszcz:	64.97 g	**Węglowodany ogółem:**	228.91 g
Węglowodany przyswajalne:	98.93 g	**Glukoza:**	5.94 g
Fruktoza:	7.82 g	**Sacharoza:**	9.71 g
Laktoza:	16.79 g	**Skrobia:**	62.45 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	19.59 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.36 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.52 g
Sód:	1007.18 mg	**Potas:**	3292.38 mg
Wapń:	810.98 mg	**Fosfor:**	1126.32 mg
Magnez:	279.87 mg	**Żelazo:**	9.98 mg
Witamina A:	1986.39 µg	**Witamina D:**	2.08 µg
Witamina E:	12.37 mg	**Tiamina:**	0.8 mg
Ryboflawina:	1.67 mg	**Niacyna:**	14.64 mg
Witamina C:	232.19 mg		

25.11.2026 (środa)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	5 plastrów (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Schab z kija	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1758 kcal	**Wartość energetyczna:**	7388.97 kJ
Woda:	1496.7 g	**Białko ogółem:**	88.95 g
Tłuszcz:	56.11 g	**Węglowodany ogółem:**	238.48 g
Węglowodany przyswajalne:	111.88 g	**Glukoza:**	10.9 g
Fruktoza:	19.01 g	**Sacharoza:**	16.98 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	51.92 g
Błonnik pokarmowy:	21.99 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.1 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.98 g

Wartości odżywcze

Sód:	1401.74 mg	**Potas:**	3400.73 mg
Wapń:	575.65 mg	**Fosfor:**	894.53 mg
Magnez:	200.98 mg	**Żelazo:**	7.63 mg
Witamina A:	3603.08 µg	**Witamina D:**	0.56 µg
Witamina E:	10.74 mg	**Tiamina:**	1.12 mg
Ryboflawina:	1.17 mg	**Niacyna:**	14.73 mg
Witamina C:	102.67 mg		

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka dębowa	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1813 kcal	**Wartość energetyczna:**	7599.75 kJ
Woda:	1706.58 g	**Białko ogółem:**	86.09 g
Tłuszcz:	61.79 g	**Węglowodany ogółem:**	237.72 g
Węglowodany przyswajalne:	59.28 g	**Glukoza:**	6.51 g
Fruktoza:	8.58 g	**Sacharoza:**	13.47 g
Laktoza:	9.78 g	**Skrobia:**	16.57 g
Błonnik pokarmowy:	20.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.49 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.63 g

Wartości odżywcze

Sód:	605.66 mg	**Potas:**	2801.48 mg
Wapń:	646.12 mg	**Fosfor:**	837.14 mg
Magnez:	190.55 mg	**Żelazo:**	8.55 mg
Witamina A:	1366.26 µg	**Witamina D:**	0.21 µg
Witamina E:	13.05 mg	**Tiamina:**	0.67 mg
Ryboflawina:	1.19 mg	**Niacyna:**	20.47 mg
Witamina C:	190.9 mg		

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

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	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1773 kcal	**Wartość energetyczna:**	7440.59 kJ
Woda:	1556.18 g	**Białko ogółem:**	75.95 g
Tłuszcz:	63.43 g	**Węglowodany ogółem:**	238.09 g
Węglowodany przyswajalne:	112.14 g	**Glukoza:**	9.52 g
Fruktoza:	17.26 g	**Sacharoza:**	13.09 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	60.53 g
Błonnik pokarmowy:	22.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.59 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.77 g

Wartości odżywcze

Sód:	550.07 mg	**Potas:**	3216.55 mg
Wapń:	692.88 mg	**Fosfor:**	899.91 mg
Magnez:	230.42 mg	**Żelazo:**	8.2 mg
Witamina A:	3515.27 µg	**Witamina D:**	2.09 µg
Witamina E:	12.68 mg	**Tiamina:**	0.77 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	**Niacyna:**	9.13 mg
Witamina C:	120.96 mg		

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Schab z kija	5 plastrów (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1805 kcal	**Wartość energetyczna:**	7567.62 kJ
Woda:	1370.01 g	**Białko ogółem:**	87.24 g
Tłuszcz:	54.63 g	**Węglowodany ogółem:**	253.64 g
Węglowodany przyswajalne:	81.76 g	**Glukoza:**	10.69 g
Fruktoza:	11.77 g	**Sacharoza:**	23.92 g
Laktoza:	9.78 g	**Skrobia:**	21.65 g
Błonnik pokarmowy:	24.39 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.07 g

Wartości odżywcze

Sód:	1952.39 mg	**Potas:**	3081.24 mg
Wapń:	515.34 mg	**Fosfor:**	720.82 mg
Magnez:	194.86 mg	**Żelazo:**	7.52 mg
Witamina A:	1898.48 µg	**Witamina D:**	0.91 µg
Witamina E:	9.61 mg	**Tiamina:**	1.54 mg
Ryboflawina:	1.23 mg	**Niacyna:**	14.04 mg
Witamina C:	147.15 mg		

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

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	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal	**Wartość energetyczna:**	7050.6 kJ
Woda:	1590.45 g	**Białko ogółem:**	93.72 g
Tłuszcz:	65.87 g	**Węglowodany ogółem:**	251.8 g
Węglowodany przyswajalne:	123.57 g	**Glukoza:**	8.49 g
Fruktoza:	17.15 g	**Sacharoza:**	10.84 g
Laktoza:	13.97 g	**Skrobia:**	73.29 g
Błonnik pokarmowy:	20.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.93 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.17 g

Wartości odżywcze

Sód:	1186.2 mg	**Potas:**	3330.25 mg
Wapń:	708 mg	**Fosfor:**	1061.34 mg
Magnez:	221.44 mg	**Żelazo:**	9.09 mg
Witamina A:	1209.68 µg	**Witamina D:**	1.13 µg
Witamina E:	6.99 mg	**Tiamina:**	0.81 mg
Ryboflawina:	1.62 mg	**Niacyna:**	12.2 mg
Witamina C:	114.15 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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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 sola 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 jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: 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 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: 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 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: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 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: 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: 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 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 sola 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 kurze, 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: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa 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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z marchewki (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: 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 dyniowa z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (19g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy.
Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić ziemniaki i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać marchew i smażyć kolejne 5 min.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

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

PRZEPIS: 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.