KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Elżbietanki

02.11.2026 - 15.11.2026

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Rzodkiewka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Ketchup, łagodny Pomidor
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Śliwki (100g)	Kiwi	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Gruszka	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Grochówka z ziemniakami (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab z kija Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Papryka czerwona	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Rzodkiewka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Papryka czerwona	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka tradycyjna Ogórek
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Kiwi	Serek wiejski (MLE)	Jabłko	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Śliwki (100g)	Kiwi
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (130g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka tradycyjna Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal	**Wartość energetyczna:**	7940.38 kJ
Woda:	1517.05 g	**Białko ogółem:**	82.06 g
Tłuszcz:	72.87 g	**Węglowodany ogółem:**	233.19 g
Węglowodany przyswajalne:	72.33 g	**Glukoza:**	10.55 g
Fruktoza:	17.46 g	**Sacharoza:**	14.41 g
Laktoza:	12.44 g	**Skrobia:**	107.47 g
Błonnik pokarmowy:	35.4 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.18 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.75 g

Wartości odżywcze

Sód:	1233.13 mg	**Potas:**	3490.46 mg
Wapń:	802.4 mg	**Fosfor:**	1356.13 mg
Magnez:	315.85 mg	**Żelazo:**	13.34 mg
Witamina A:	2646.56 µg	**Witamina D:**	1.91 µg
Witamina E:	15.66 mg	**Tiamina:**	1.61 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	**Niacyna:**	25.14 mg
Witamina C:	136.58 mg		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1827 kcal	**Wartość energetyczna:**	7635.1 kJ
Woda:	1823.19 g	**Białko ogółem:**	88.04 g
Tłuszcz:	61.2 g	**Węglowodany ogółem:**	236.79 g
Węglowodany przyswajalne:	81.21 g	**Glukoza:**	8.49 g
Fruktoza:	10.16 g	**Sacharoza:**	10.45 g
Laktoza:	17.2 g	**Skrobia:**	130 g
Błonnik pokarmowy:	38.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.53 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.31 g

Wartości odżywcze

Sód:	1346.12 mg	**Potas:**	4160.09 mg
Wapń:	940.91 mg	**Fosfor:**	1580.66 mg
Magnez:	373.55 mg	**Żelazo:**	13.12 mg
Witamina A:	2839.45 µg	**Witamina D:**	3.5 µg
Witamina E:	11.68 mg	**Tiamina:**	0.79 mg
Ryboflawina:	1.75 mg	**Niacyna:**	24.73 mg
Witamina C:	171.41 mg		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)

II śniadanie

Śliwki (100g)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1851 kcal	**Wartość energetyczna:**	7746.41 kJ
Woda:	1641.96 g	**Białko ogółem:**	85.22 g
Tłuszcz:	55.5 g	**Węglowodany ogółem:**	261.88 g
Węglowodany przyswajalne:	130.08 g	**Glukoza:**	14.05 g
Fruktoza:	14.37 g	**Sacharoza:**	19.33 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	160.14 g
Błonnik pokarmowy:	43.41 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.17 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.69 g

Wartości odżywcze

Sód:	1294.15 mg	**Potas:**	4584.39 mg
Wapń:	839.22 mg	**Fosfor:**	1605.23 mg
Magnez:	446.93 mg	**Żelazo:**	16.62 mg
Witamina A:	5605.87 µg	**Witamina D:**	0.7 µg
Witamina E:	15.09 mg	**Tiamina:**	1.54 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	**Niacyna:**	36.79 mg
Witamina C:	247.64 mg		

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	5 plastrów (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1809 kcal	**Wartość energetyczna:**	6635.52 kJ
Woda:	1524.24 g	**Białko ogółem:**	85.9 g
Tłuszcz:	68.3 g	**Węglowodany ogółem:**	212.77 g
Węglowodany przyswajalne:	62.42 g	**Glukoza:**	8.33 g
Fruktoza:	9.23 g	**Sacharoza:**	8.25 g
Laktoza:	10.33 g	**Skrobia:**	112.29 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	33.93 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.26 g
Sód:	1320.55 mg	**Potas:**	3293.93 mg
Wapń:	777.51 mg	**Fosfor:**	1330.64 mg
Magnez:	326.65 mg	**Żelazo:**	10.92 mg
Witamina A:	2183.93 µg	**Witamina D:**	1.11 µg
Witamina E:	13.13 mg	**Tiamina:**	0.55 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	**Niacyna:**	18.83 mg
Witamina C:	152.13 mg		

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1891 kcal	**Wartość energetyczna:**	7908.29 kJ
Woda:	1701.59 g	**Białko ogółem:**	93.14 g
Tłuszcz:	71.35 g	**Węglowodany ogółem:**	223.58 g
Węglowodany przyswajalne:	98.5 g	**Glukoza:**	5.23 g
Fruktoza:	7.26 g	**Sacharoza:**	14.26 g
Laktoza:	22.9 g	**Skrobia:**	150.25 g
Błonnik pokarmowy:	31.43 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.63 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.18 g

Wartości odżywcze

Sód:	1763.73 mg	**Potas:**	4023.29 mg
Wapń:	1568.93 mg	**Fosfor:**	1715.71 mg
Magnez:	463.83 mg	**Żelazo:**	15.71 mg
Witamina A:	2786.54 µg	**Witamina D:**	1.35 µg
Witamina E:	16.4 mg	**Tiamina:**	0.95 mg
Ryboflawina:	1.99 mg	**Niacyna:**	20.02 mg
Witamina C:	279.3 mg		

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	5 plastrów (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Grochówka z ziemniakami (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
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:	1933 kcal	**Wartość energetyczna:**	8077.52 kJ
Woda:	3278.93 g	**Białko ogółem:**	88.83 g
Tłuszcz:	62.59 g	**Węglowodany ogółem:**	252.54 g
Węglowodany przyswajalne:	63.45 g	**Glukoza:**	7.96 g
Fruktoza:	15.55 g	**Sacharoza:**	9.43 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	129.17 g
Błonnik pokarmowy:	39.51 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.52 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.66 g
Sód:	1384.29 mg	**Potas:**	3168.54 mg

Wartości odżywcze

Wapń:	674.89 mg	**Fosfor:**	1201.3 mg
Magnez:	349.49 mg	**Żelazo:**	13.27 mg
Witamina A:	1157.67 µg	**Witamina D:**	0.41 µg
Witamina E:	12.13 mg	**Tiamina:**	0.6 mg
Ryboflawina:	1.02 mg	**Niacyna:**	18.8 mg
Witamina C:	147.8 mg		

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1 i 1/3 szklanki (300ml)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1859 kcal	**Wartość energetyczna:**	6698.41 kJ
Woda:	1730.97 g	**Białko ogółem:**	93.07 g
Tłuszcz:	66.09 g	**Węglowodany ogółem:**	223.79 g
Węglowodany przyswajalne:	101.78 g	**Glukoza:**	8.86 g
Fruktoza:	11.08 g	**Sacharoza:**	8.92 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	159.37 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	27.72 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.25 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.67 g
Sód:	1764.51 mg	**Potas:**	4079.49 mg
Wapń:	682.35 mg	**Fosfor:**	1438.11 mg
Magnez:	371 mg	**Żelazo:**	13.69 mg
Witamina A:	1186.18 µg	**Witamina D:**	1.09 µg
Witamina E:	10.19 mg	**Tiamina:**	1.01 mg
Ryboflawina:	1.6 mg	**Niacyna:**	29.68 mg
Witamina C:	300.95 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	5 plastrów (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Brokuły z olejem (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 i 2/3 kromki (160g)
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:	1861 kcal	**Wartość energetyczna:**	7782.17 kJ
Woda:	1636.78 g	**Białko ogółem:**	93.7 g
Tłuszcz:	60.38 g	**Węglowodany ogółem:**	240.41 g
Węglowodany przyswajalne:	101.69 g	**Glukoza:**	9.98 g
Fruktoza:	11.67 g	**Sacharoza:**	9.59 g
Laktoza:	10.13 g	**Skrobia:**	169.68 g
Błonnik pokarmowy:	38.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.01 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.81 g

Wartości odżywcze

Sód:	1346.79 mg	**Potas:**	4916.59 mg
Wapń:	784.5 mg	**Fosfor:**	1686.24 mg
Magnez:	436.94 mg	**Żelazo:**	14.09 mg
Witamina A:	1432.53 µg	**Witamina D:**	2.1 µg
Witamina E:	15.76 mg	**Tiamina:**	0.81 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	29.45 mg
Witamina C:	300.54 mg		

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 i 2/3 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	**Wartość energetyczna:**	8853.81 kJ
Woda:	1756.06 g	**Białko ogółem:**	118.92 g
Tłuszcz:	69.93 g	**Węglowodany ogółem:**	258.99 g
Węglowodany przyswajalne:	113.42 g	**Glukoza:**	6.52 g
Fruktoza:	8.72 g	**Sacharoza:**	14.16 g
Laktoza:	10.3 g	**Skrobia:**	184.5 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	40.94 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	31.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.52 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.45 g
Sód:	1644.65 mg	**Potas:**	4000.88 mg
Wapń:	1506.6 mg	**Fosfor:**	1769.04 mg
Magnez:	430.89 mg	**Żelazo:**	18.79 mg
Witamina A:	2060.99 µg	**Witamina D:**	1.18 µg
Witamina E:	10.62 mg	**Tiamina:**	1.26 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	**Niacyna:**	26.38 mg
Witamina C:	260.62 mg		

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	**Wartość energetyczna:**	8295.31 kJ
Woda:	1725.27 g	**Białko ogółem:**	84.22 g
Tłuszcz:	68.17 g	**Węglowodany ogółem:**	263.4 g
Węglowodany przyswajalne:	114.87 g	**Glukoza:**	10.14 g
Fruktoza:	18.4 g	**Sacharoza:**	13.07 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	174.74 g
Błonnik pokarmowy:	41.32 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.76 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.04 g

Wartości odżywcze

Sód:	1337.93 mg	**Potas:**	4454.05 mg
Wapń:	763.59 mg	**Fosfor:**	1564.13 mg
Magnez:	440.34 mg	**Żelazo:**	15.95 mg
Witamina A:	2479.75 µg	**Witamina D:**	1.81 µg
Witamina E:	13.91 mg	**Tiamina:**	1.86 mg
Ryboflawina:	1.62 mg	**Niacyna:**	26.46 mg
Witamina C:	120.15 mg		

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 i 2/3 kromki (160g)
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:	1960 kcal	**Wartość energetyczna:**	8184.93 kJ
Woda:	1845.93 g	**Białko ogółem:**	87.21 g
Tłuszcz:	68.82 g	**Węglowodany ogółem:**	251.89 g
Węglowodany przyswajalne:	69.99 g	**Glukoza:**	8.11 g
Fruktoza:	9.43 g	**Sacharoza:**	8.67 g
Laktoza:	10.32 g	**Skrobia:**	148.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.62 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.26 g

Wartości odżywcze

Sód:	1250.91 mg	**Potas:**	4099.23 mg
Wapń:	865.31 mg	**Fosfor:**	1501.59 mg
Magnez:	391.1 mg	**Żelazo:**	15.25 mg
Witamina A:	1998.08 µg	**Witamina D:**	0.49 µg
Witamina E:	12.52 mg	**Tiamina:**	0.77 mg
Ryboflawina:	1.59 mg	**Niacyna:**	22.79 mg
Witamina C:	200.29 mg		

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1 porcja (100g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Sos pomidorowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 i 2/3 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1981 kcal	**Wartość energetyczna:**	8293.69 kJ
Woda:	1732.42 g	**Białko ogółem:**	92.47 g
Tłuszcz:	65.29 g	**Węglowodany ogółem:**	259.7 g
Węglowodany przyswajalne:	116.34 g	**Glukoza:**	10.79 g
Fruktoza:	12.37 g	**Sacharoza:**	13.71 g

Wartości odżywcze

Laktoza:	16.71 g	**Skrobia:**	172.67 g
Błonnik pokarmowy:	39.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.61 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.83 g
Sód:	1384.65 mg	**Potas:**	4447.92 mg
Wapń:	1036.5 mg	**Fosfor:**	1678.38 mg
Magnez:	436.62 mg	**Żelazo:**	15.45 mg
Witamina A:	2483.97 µg	**Witamina D:**	2.56 µg
Witamina E:	15.45 mg	**Tiamina:**	0.99 mg
Ryboflawina:	1.88 mg	**Niacyna:**	22.88 mg
Witamina C:	381.73 mg		

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	5 plastrów (50g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Śliwki (100g)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (130g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 i 2/3 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1880 kcal	**Wartość energetyczna:**	7863.31 kJ
Woda:	1262.56 g	**Białko ogółem:**	84.51 g
Tłuszcz:	60.37 g	**Węglowodany ogółem:**	247.06 g
Węglowodany przyswajalne:	58.34 g	**Glukoza:**	7.64 g
Fruktoza:	8.16 g	**Sacharoza:**	10.35 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	131.95 g
Błonnik pokarmowy:	38.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.68 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.35 g
Sód:	1436.68 mg	**Potas:**	3139.45 mg

Wartości odżywcze

Wapń:	726.66 mg	**Fosfor:**	1355.21 mg
Magnez:	342.24 mg	**Żelazo:**	14.24 mg
Witamina A:	1330.66 µg	**Witamina D:**	1.09 µg
Witamina E:	13.29 mg	**Tiamina:**	0.66 mg
Ryboflawina:	1.31 mg	**Niacyna:**	26.85 mg
Witamina C:	99.48 mg		

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka tradycyjna	5 plastrów (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 i 2/3 kromki (160g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1974 kcal	**Wartość energetyczna:**	8265.78 kJ
Woda:	1454.58 g	**Białko ogółem:**	92.91 g
Tłuszcz:	65.33 g	**Węglowodany ogółem:**	256.01 g
Węglowodany przyswajalne:	120.9 g	**Glukoza:**	10.43 g
Fruktoza:	10.94 g	**Sacharoza:**	9.16 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	189.01 g
Błonnik pokarmowy:	34.35 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.24 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.04 g

Wartości odżywcze

Sód:	1287.25 mg	**Potas:**	3790.86 mg
Wapń:	742.49 mg	**Fosfor:**	1378.59 mg
Magnez:	375.17 mg	**Żelazo:**	13.92 mg
Witamina A:	847.66 µg	**Witamina D:**	0.84 µg
Witamina E:	14.4 mg	**Tiamina:**	1.54 mg
Ryboflawina:	1.24 mg	**Niacyna:**	26.88 mg
Witamina C:	190.38 mg		

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Ogórek - 1/7 porcji (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

Sposób przygotowania:

Ogórka umyć, osuszyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać ogórek do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1 porcja (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić w garnku na maśle. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszać co chwilę, smażyć przez około 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, podsmażać przez ok. 5 minut. Zalać wodą, dodać mięso, dodać kurkumę, liść laurowy oraz ziela angielskie i zagotować. Doprawić solą
i pieprzem. Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i gotować przez ok. 5 minut. Odstawić z ognia, dodać posiekaną natkę oraz śmietanę. Makaron ugotować osobno.

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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

PRZEPIS: 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: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, 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)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)

Sposób przygotowania:

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić.
Dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę i smażyć mieszając przez ok. 5 minut.
Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty.
Wlać wodę i zagotować.
Dodać drobno posiekaną kapustę oraz suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu.
Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

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: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- 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 czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)

Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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 sola 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawy, wymieszać.

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

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

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 6 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- 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 - 3 i 1/4 porcji (160g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Grochówka z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Do garnka z zimną wodą włożyć mięso i wędzonkę, zagotować. Zmniejszyć ogień, zszumować i dodać wypłukany na sicie oraz odsączony groch.
Gotować pod przykryciem przez ok. 45 - 50 minut, aż mięso i groch będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać 1 łyżeczkę soli.
Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
Do ugotowanego wywaru z mięsem i grochem dodać ziemniaki, marchewkę, pietruszkę oraz ząbek czosnku w całości.
Gotować przez około 20 - 25 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
Rozgrzać oliwę na patelni i podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulkę, dodać mąkę, zamieszać i od razu przełożyć do gotującej się zupy.
Dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, zagotować.

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 porcji (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kiełbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Kiełbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

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: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 i 3/4 porcji (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)

Sposób przygotowania:

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

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 udusić w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Brokuły z olejem (200g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (185g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

Sposób przygotowania:

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

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, wymieszać.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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)
- Grahamka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: 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 curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)

Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażać. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta z białej fasoli (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

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. Zabielić zahartowaną śmietaną.

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) (200g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 3/4 łyżki (15ml)

Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z warzywami dodać jogurt 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 ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- 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: Sos pomidorowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Passatę podgrzać, dodać zioła, w razie potrzeby zagęścic mąką.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszce - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzyca gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do namoczenia. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. godzinę na małym ogniu. Zebrać szumy, Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Ziemniaki, obrać umyć i pokroić w kostkę. Do zupy dodać namoczoną ciecierzycę, gotować ok. 40 minut. Po tym czasie dodać warzywa i pomidory, gotować kolejne 15 min. do miękkości ziemniaków.

PRZEPIS: Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 1/3 liścia (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Kapustę obrać, poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki wymieszać i doprawić.