KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) 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) Rzodkiewka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (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 (SOJ, MLE) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Ketchup, łagodny Papryka czerwona
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jabłko	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Gruszka	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE)	Kiwi	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Surówka z buraka (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z białej 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) 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 (2026-11-23)	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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Schab z kija Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Schab pieczony Rzodkiewka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek	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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab z kija Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Ogórek
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Kiwi	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Jabłko	Śliwki	Gruszka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Ogórki kiszone Kasza gryczana, gotowana 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 Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1831 kcal	**Wartość energetyczna:**	6732.2 kJ
Woda:	3463.69 g	**Białko ogółem:**	84.6 g
Tłuszcz:	66.13 g	**Węglowodany ogółem:**	225.51 g
Węglowodany przyswajalne:	70.9 g	**Glukoza:**	9.19 g
Fruktoza:	18.46 g	**Sacharoza:**	17.9 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	102.69 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	35.32 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.98 g
Sód:	1673.66 mg	**Potas:**	3499.75 mg
Wapń:	699.72 mg	**Fosfor:**	1293.54 mg
Magnez:	318.28 mg	**Żelazo:**	12.71 mg
Witamina A:	1995.57 µg	**Witamina D:**	1.26 µg
Witamina E:	12.04 mg	**Tiamina:**	0.69 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	**Niacyna:**	19.92 mg
Witamina C:	97.81 mg		

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (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)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1931 kcal	**Wartość energetyczna:**	8077.15 kJ
Woda:	1922.83 g	**Białko ogółem:**	97.92 g
Tłuszcz:	64.49 g	**Węglowodany ogółem:**	243.92 g
Węglowodany przyswajalne:	104.21 g	**Glukoza:**	8.47 g
Fruktoza:	10.44 g	**Sacharoza:**	14.09 g
Laktoza:	22.85 g	**Skrobia:**	149.01 g
Błonnik pokarmowy:	35.02 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.34 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.75 g

Wartości odżywcze

Sód:	1546.97 mg	**Potas:**	4405.82 mg
Wapń:	1114.21 mg	**Fosfor:**	1751.29 mg
Magnez:	395.12 mg	**Żelazo:**	14.49 mg
Witamina A:	2446.61 µg	**Witamina D:**	1.68 µg
Witamina E:	15.21 mg	**Tiamina:**	1.77 mg
Ryboflawina:	2.35 mg	**Niacyna:**	26.1 mg
Witamina C:	419.87 mg		

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1754 kcal	**Wartość energetyczna:**	7327.23 kJ
Woda:	1607.85 g	**Białko ogółem:**	75.55 g
Tłuszcz:	63.75 g	**Węglowodany ogółem:**	225.6 g
Węglowodany przyswajalne:	95.19 g	**Glukoza:**	10.62 g
Fruktoza:	20.83 g	**Sacharoza:**	17 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	123.98 g
Błonnik pokarmowy:	37.71 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.88 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.51 g

Wartości odżywcze

Sód:	1560.07 mg	**Potas:**	3962.35 mg
Wapń:	768.66 mg	**Fosfor:**	1423.02 mg
Magnez:	375.61 mg	**Żelazo:**	16.18 mg
Witamina A:	2633.47 µg	**Witamina D:**	1.06 µg
Witamina E:	14.17 mg	**Tiamina:**	0.69 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	**Niacyna:**	29.38 mg
Witamina C:	144.2 mg		

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)	1 porcja

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	5 plastrów (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1744 kcal	**Wartość energetyczna:**	7286.86 kJ
Woda:	1490 g	**Białko ogółem:**	83.2 g
Tłuszcz:	62.45 g	**Węglowodany ogółem:**	219.42 g
Węglowodany przyswajalne:	95.39 g	**Glukoza:**	8.49 g
Fruktoza:	11.82 g	**Sacharoza:**	10.38 g
Laktoza:	10.32 g	**Skrobia:**	143.19 g
Błonnik pokarmowy:	39.07 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.75 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.44 g

Wartości odżywcze

Sód:	1372.31 mg	**Potas:**	3814.53 mg
Wapń:	903.81 mg	**Fosfor:**	1394.57 mg
Magnez:	431.31 mg	**Żelazo:**	14.83 mg
Witamina A:	3102.74 µg	**Witamina D:**	0.95 µg
Witamina E:	13.6 mg	**Tiamina:**	1.82 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	**Niacyna:**	25.17 mg
Witamina C:	223.78 mg		

20.11.2026 (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

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1899 kcal	**Wartość energetyczna:**	7950.46 kJ
Woda:	1523.86 g	**Białko ogółem:**	102.47 g
Tłuszcz:	71.48 g	**Węglowodany ogółem:**	215.27 g
Węglowodany przyswajalne:	69.93 g	**Glukoza:**	6.77 g
Fruktoza:	8.39 g	**Sacharoza:**	7.92 g
Laktoza:	10.37 g	**Skrobia:**	123.14 g
Błonnik pokarmowy:	32.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	30.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.86 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.1 g

Wartości odżywcze

Sód:	1221.19 mg	**Potas:**	3476.1 mg
Wapń:	1309 mg	**Fosfor:**	1549.94 mg
Magnez:	331.85 mg	**Żelazo:**	12.64 mg
Witamina A:	1752.13 µg	**Witamina D:**	2.35 µg
Witamina E:	9.82 mg	**Tiamina:**	0.67 mg
Ryboflawina:	1.74 mg	**Niacyna:**	16 mg
Witamina C:	168.29 mg		

21.11.2026 (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 (SOJ, MLE)	5 plastrów (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (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 z kija	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1828 kcal	**Wartość energetyczna:**	6708.85 kJ
Woda:	2554.87 g	**Białko ogółem:**	96.75 g
Tłuszcz:	64.31 g	**Węglowodany ogółem:**	215.25 g
Węglowodany przyswajalne:	52.43 g	**Glukoza:**	7.27 g
Fruktoza:	8.75 g	**Sacharoza:**	6.5 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	105.5 g
Błonnik pokarmowy:	31.07 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.61 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.41 g
Sód:	1907.64 mg	**Potas:**	2978.67 mg

Wartości odżywcze

Wapń:	715.41 mg	**Fosfor:**	1172.8 mg
Magnez:	318.31 mg	**Żelazo:**	13.48 mg
Witamina A:	1421.26 µg	**Witamina D:**	0.75 µg
Witamina E:	10.63 mg	**Tiamina:**	0.62 mg
Ryboflawina:	1.1 mg	**Niacyna:**	20.53 mg
Witamina C:	107.57 mg		

22.11.2026 (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)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)

II śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1/3 szklanki (100ml)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (200g)	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)
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:	1857 kcal	**Wartość energetyczna:**	6680.61 kJ
Woda:	1514.24 g	**Białko ogółem:**	86.24 g
Tłuszcz:	69.42 g	**Węglowodany ogółem:**	222.81 g
Węglowodany przyswajalne:	104.67 g	**Glukoza:**	9.38 g
Fruktoza:	10.96 g	**Sacharoza:**	12.8 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	152.77 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	31.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.73 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.82 g
Sód:	1811.89 mg	**Potas:**	3611.34 mg
Wapń:	747.84 mg	**Fosfor:**	1396.6 mg
Magnez:	338.7 mg	**Żelazo:**	12.38 mg
Witamina A:	2249.69 µg	**Witamina D:**	1.19 µg
Witamina E:	13.32 mg	**Tiamina:**	0.8 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	**Niacyna:**	19.38 mg
Witamina C:	336.45 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1813 kcal	**Wartość energetyczna:**	7570.56 kJ
Woda:	1396.57 g	**Białko ogółem:**	98.05 g
Tłuszcz:	55.49 g	**Węglowodany ogółem:**	230.82 g
Węglowodany przyswajalne:	64.53 g	**Glukoza:**	10.09 g
Fruktoza:	11.92 g	**Sacharoza:**	9.76 g
Laktoza:	9.96 g	**Skrobia:**	109.71 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	37.72 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.02 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.58 g
Sód:	1472.45 mg	**Potas:**	3684.45 mg
Wapń:	1014.91 mg	**Fosfor:**	1454.8 mg
Magnez:	338.12 mg	**Żelazo:**	13.66 mg
Witamina A:	2730.51 µg	**Witamina D:**	1.21 µg
Witamina E:	10.91 mg	**Tiamina:**	1.48 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	**Niacyna:**	26.69 mg
Witamina C:	212.94 mg		

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal	**Wartość energetyczna:**	7542.25 kJ
Woda:	1833.3 g	**Białko ogółem:**	88.47 g
Tłuszcz:	66.52 g	**Węglowodany ogółem:**	217.36 g
Węglowodany przyswajalne:	72.69 g	**Glukoza:**	6.11 g
Fruktoza:	7.29 g	**Sacharoza:**	7.94 g
Laktoza:	17.14 g	**Skrobia:**	129.76 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	35.01 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.87 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.04 g
Sód:	1467.43 mg	**Potas:**	3706.08 mg
Wapń:	1011.93 mg	**Fosfor:**	1492.27 mg
Magnez:	413.32 mg	**Żelazo:**	15.86 mg
Witamina A:	2261.19 µg	**Witamina D:**	2.51 µg
Witamina E:	14.24 mg	**Tiamina:**	0.76 mg
Ryboflawina:	1.81 mg	**Niacyna:**	21.35 mg
Witamina C:	250.56 mg		

25.11.2026 (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)
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1857 kcal	**Wartość energetyczna:**	7763.7 kJ
Woda:	1703.38 g	**Białko ogółem:**	81.45 g
Tłuszcz:	65.66 g	**Węglowodany ogółem:**	241.43 g
Węglowodany przyswajalne:	115.25 g	**Glukoza:**	10.68 g
Fruktoza:	18.39 g	**Sacharoza:**	18.45 g
Laktoza:	10.13 g	**Skrobia:**	144.6 g
Błonnik pokarmowy:	38.22 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.07 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.84 g

Wartości odżywcze

Sód:	2028.83 mg	**Potas:**	3872.27 mg
Wapń:	794.52 mg	**Fosfor:**	1538.09 mg
Magnez:	383.63 mg	**Żelazo:**	16.01 mg
Witamina A:	4974.54 µg	**Witamina D:**	2.69 µg
Witamina E:	11.7 mg	**Tiamina:**	1.69 mg
Ryboflawina:	2.03 mg	**Niacyna:**	23.78 mg
Witamina C:	120.32 mg		

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	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)
Szynka dębowa	5 plastrów (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1737 kcal	**Wartość energetyczna:**	6334.2 kJ
Woda:	1601.23 g	**Białko ogółem:**	93.6 g
Tłuszcz:	57.7 g	**Węglowodany ogółem:**	212.43 g
Węglowodany przyswajalne:	50.75 g	**Glukoza:**	9.06 g
Fruktoza:	10.53 g	**Sacharoza:**	7.92 g
Laktoza:	10.37 g	**Skrobia:**	102.21 g
Błonnik pokarmowy:	37.43 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.15 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.47 g

Wartości odżywcze

Sód:	1428.6 mg	**Potas:**	3558.3 mg
Wapń:	1195.99 mg	**Fosfor:**	1536.6 mg
Magnez:	350.97 mg	**Żelazo:**	12.35 mg
Witamina A:	2625.92 µg	**Witamina D:**	0.35 µg
Witamina E:	11.6 mg	**Tiamina:**	0.72 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	**Niacyna:**	28.24 mg
Witamina C:	358.09 mg		

27.11.2026 (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
Pomidor	5 plastrów (100g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1751 kcal	**Wartość energetyczna:**	7322.07 kJ
Woda:	1610.14 g	**Białko ogółem:**	73.69 g
Tłuszcz:	63.47 g	**Węglowodany ogółem:**	228.26 g
Węglowodany przyswajalne:	111.62 g	**Glukoza:**	9.42 g
Fruktoza:	17.48 g	**Sacharoza:**	12.47 g
Laktoza:	10.13 g	**Skrobia:**	149.61 g
Błonnik pokarmowy:	36.77 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.76 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.45 g

Wartości odżywcze

Sód:	1190.1 mg	**Potas:**	3843.49 mg
Wapń:	780.75 mg	**Fosfor:**	1359.86 mg
Magnez:	397.16 mg	**Żelazo:**	13.51 mg
Witamina A:	2809.72 µg	**Witamina D:**	2.1 µg
Witamina E:	16.42 mg	**Tiamina:**	0.96 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	**Niacyna:**	20.26 mg
Witamina C:	210.08 mg		

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (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)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	5 plastrów (50g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1776 kcal	**Wartość energetyczna:**	7431.17 kJ
Woda:	1574.93 g	**Białko ogółem:**	94.84 g
Tłuszcz:	56.14 g	**Węglowodany ogółem:**	230.82 g
Węglowodany przyswajalne:	110.81 g	**Glukoza:**	9.85 g
Fruktoza:	10.72 g	**Sacharoza:**	14.28 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	151.32 g
Błonnik pokarmowy:	38.26 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.6 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.26 g

Wartości odżywcze

Sód:	2399.49 mg	**Potas:**	4051.14 mg
Wapń:	702.19 mg	**Fosfor:**	1594.42 mg
Magnez:	474.21 mg	**Żelazo:**	15.54 mg
Witamina A:	2211.83 µg	**Witamina D:**	1.72 µg
Witamina E:	13.53 mg	**Tiamina:**	2.03 mg
Ryboflawina:	1.63 mg	**Niacyna:**	27.7 mg
Witamina C:	174.47 mg		

29.11.2026 (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)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

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 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (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)
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:	1901 kcal	**Wartość energetyczna:**	6882.1 kJ
Woda:	1596.95 g	**Białko ogółem:**	93.79 g
Tłuszcz:	65.43 g	**Węglowodany ogółem:**	235.24 g
Węglowodany przyswajalne:	120.36 g	**Glukoza:**	7.16 g
Fruktoza:	15.14 g	**Sacharoza:**	10.98 g
Laktoza:	13.97 g	**Skrobia:**	160.52 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	31.01 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.42 g
Sód:	1686.7 mg	**Potas:**	3660.45 mg
Wapń:	842.4 mg	**Fosfor:**	1483.84 mg
Magnez:	377.34 mg	**Żelazo:**	13.89 mg
Witamina A:	1154.58 µg	**Witamina D:**	1.13 µg
Witamina E:	7.55 mg	**Tiamina:**	0.78 mg
Ryboflawina:	1.68 mg	**Niacyna:**	19.78 mg
Witamina C:	96.98 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: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

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

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 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: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 4 porcje

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

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 (JAJ) (160g) - 6 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 9 łyżek (90ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)

Sposób przygotowania:

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

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszce - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso rozłożyć na blaszce, przyprawić, ugotować w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ciecierzyca gotowana - 2 łyżki (40g)

Sposób przygotowania:

Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

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

- Rzodkiewka - 1/7 porcji (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 brązowym, zabielana (SEL, MLE) (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 brązowy - 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)
- 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 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 - 1/2 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 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: 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 - 1/3 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)
- 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: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)

Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej namoczyć fasolę: wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do napęcznienia.
Następnego dnia odcedzić fasolę. Do dużego garnka włożyć pokrojone mięso, wlać 2,5 litra wody, dodać fasolę oraz łyżeczkę soli. Zagotować, zszumować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 15 minut.
Dodać obraną marchewkę, obraną pietruszkę, kawałek korzenia selera
oraz ziela angielskie i listek laurowy. Gotować przez 15 minut.
Kiełbasę pokroić w kosteczkę. Włożyć na patelnię i co chwilę mieszając podsmażyć na złoty kolor. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać rozgnieciony czosnek. Przełożyć do garnka z wywarem wypłukując patelnię częścią wywaru.
Do zupy dodać odłożoną startą marchewkę, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą. Gotować 10 minut.
Ziemniaki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do zupy. Gotować przez
1/2 godziny. Na koniec dodać majeranek i chwilę pogotować.
Podawać z pieczywem

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 - 1/4 szklanki (50g)
- 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: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- 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: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/6 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (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)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz., zebrać szumowiny. Dodać warzywa i czosnek. Kiełbasę pokroić w półplasterki, dodać do wywaru. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodać żur i gotować przez ok. 10 minut. W międzyczasie dodać majeranek. Zupę odstawić z ognia. Doprawić w razie potrzeby solą oraz pieprzem.

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: 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: 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 pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić 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) (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: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko(szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Wywar przecedzić.
Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę).Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Odstawić do zastygnięcia.

PRZEPIS: Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (10g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zmielić, gotować ok. 1 godz. Dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Dodać fasolę czerwoną i kukurydzę. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić do smaku.

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

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

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

PRZEPIS: Surówka z marchewki (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: 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 jarzynowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

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

Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

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. Zabielić śmietaną. 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: Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 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: Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- 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)
- 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 ziemniaki i groszek, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Gotować kolejne 10 minut.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- 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. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Czosnek obrać. W dużym garnku na oliwie zeszklić osoloną cebulę, dodać czosnek i smażyć przez chwilę.
Zwiększyć ogień do dużego i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i stopniowo obsmażać co chwilę mieszając.
Gdy całe mięso będzie już obsmażone, 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 oraz pokrojone na półplasterki pieczarki, wymieszać, zagotować, sprawdzić doprawienie solą. 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.