



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Dieta ogólna

20.11.2023 - 26.11.2023




20.11.2023 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 20.48g, T: 25.45g, W o.: 95.97g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)
Ogórek ze skórką, surowy (E: 8kcal, B o.: 0.33g, T: 0.06g, W o.: 1.82g)	1/5 sztuki (50g)
Gruszka (E: 70kcal, B o.: 0.72g, T: 0.24g, W o.: 17.28g)	1 sztuka (120g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 191kcal, B o.: 10.34g, T: 6.21g, W o.: 24.13g)	1 porcja

► 13:30 Obiad (E: 864kcal, B o.: 71.72g, T: 21.95g, W o.: 103.87g)


Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Duszone pieczarki (E: 84kcal, B o.: 4.17g, T: 4.85g, W o.: 7.06g)	1 porcja
Mizeria (E: 67kcal, B o.: 1.56g, T: 4.65g, W o.: 4.85g)	1 porcja
Kompot (E: 75kcal, B o.: 1.13g, T: 0.38g, W o.: 19.12g)	1 porcja
Kapuśniak (E: 204kcal, B o.: 13.46g, T: 6.24g, W o.: 27.46g)	1 porcja
Piersz z kurczaka w panierce (E: 303kcal, B o.: 48.04g, T: 5.62g, W o.: 15.49g)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 725kcal, B o.: 19.5g, T: 42.78g, W o.: 67.44g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Parówki popularne (E: 326kcal, B o.: 10.5g, T: 31.4g, W o.: 0.3g)	1 porcja (100g)
Salatka obiadowa, słoik - Rolnik (E: 13kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 2.52g)	2 łyżki (40g)
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5g, T: 2.03g, W o.: 14.04g)	1 opakowanie (135g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	111.7 g
Tłuszcz:	90.18 g	Węglowodany ogółem:	267.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.04 g		


21.11.2023 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (E: 729kcal, B o.: 29.14g, T: 23.44g, W o.: 105.46g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa (E: 64kcal, B o.: 10.11g, T: 2.42g, W o.: 0.42g)	4 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
zacierka na mleku (E: 265kcal, B o.: 13.66g, T: 10.7g, W o.: 28.8g)	1 porcja

► 13:30 Obiad (E: 1091kcal, B o.: 58.3g, T: 16.14g, W o.: 185.37g)


Bułka żytnia (E: 200kcal, B o.: 7.21g, T: 2.38g, W o.: 37.17g)	1 sztuka (70g)
Krupnik (E: 473kcal, B o.: 18.35g, T: 5.69g, W o.: 91.31g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.56g, T: 0.19g, W o.: 10.06g)	1 porcja
Fasolka po bretońsku (E: 378kcal, B o.: 32.18g, T: 7.88g, W o.: 46.83g)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 537kcal, B o.: 24.89g, T: 18.8g, W o.: 72.25g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	4 plastry (60g)
Ser edamski (E: 71kcal, B o.: 5g, T: 5.71g, W o.: 0.29g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1 porcja (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Sok wielowarzywny (E: 89kcal, B o.: 3.3g, T: 0.99g, W o.: 18.81g)	1 opakowanie (330ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Białko ogółem:	112.33 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	363.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.7 g		


22.11.2023 (środa)
► 07:30 Śniadanie (E: 721kcal, B o.: 26.02g, T: 20.19g, W o.: 111.87g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 50kcal, B o.: 7.29g, T: 2.25g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Ser salami, plastry (E: 47kcal, B o.: 4.05g, T: 3.45g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1 porcja (50g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
Ryż na mleku (E: 207kcal, B o.: 9.31g, T: 4.72g, W o.: 31.02g)	1 porcja

► 13:30 Obiad (E: 1056kcal, B o.: 89.27g, T: 39.02g, W o.: 94.46g)

Biały barszcz (E: 168kcal, B o.: 5.83g, T: 2.58g, W o.: 33.49g)	1 porcja
Wątróbka z cebulką, (E: 627kcal, B o.: 78.01g, T: 30.65g, W o.: 10.59g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej (E: 90kcal, B o.: 1.51g, T: 5.39g, W o.: 10.43g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.56g, T: 0.19g, W o.: 10.06g)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 613kcal, B o.: 22.98g, T: 21.79g, W o.: 84.72g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Mus jabłkowy (E: 99kcal, B o.: 1.76g, T: 0.16g, W o.: 22.96g)	1 porcja (80g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Salatka śledziowa (E: 207kcal, B o.: 16.85g, T: 12.07g, W o.: 7.88g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Białko ogółem:	138.27 g
Tłuszcz:	81 g	Węglowodany ogółem:	291.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g		

 23.11.2023 (czwartek)**► 07:30 Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 30.85g, T: 23.3g, W o.: 102.2g)**

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka biała, gotowana (E: 46kcal, B o.: 8.64g, T: 0.96g, W o.: 0.58g)	4 plastry (48g)
Ser gouda (E: 89kcal, B o.: 6.24g, T: 6.86g, W o.: 0.56g)	1 plaster (25g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Gruszka (E: 70kcal, B o.: 0.72g, T: 0.24g, W o.: 17.28g)	1 sztuka (120g)
Kasza jaglana na mleku (E: 212kcal, B o.: 10.88g, T: 5.68g, W o.: 29.9g)	1 porcja

► 13:30 Obiad (E: 1072kcal, B o.: 62.6g, T: 40.66g, W o.: 121.22g)

Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Udka z kurczaka pieczone (E: 192kcal, B o.: 18.08g, T: 12.76g, W o.: 1.27g)	1 porcja
Marchew z groszkiem (E: 133kcal, B o.: 2.64g, T: 8.54g, W o.: 14.15g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.56g, T: 0.19g, W o.: 10.06g)	1 porcja
Rosół z makaronem (E: 576kcal, B o.: 37.96g, T: 18.96g, W o.: 65.85g)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 587kcal, B o.: 26.88g, T: 23.82g, W o.: 69.28g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka kanapkowa (E: 60kcal, B o.: 9.9g, T: 1.92g, W o.: 0.84g)	4 plastry (60g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1 porcja (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Jogurt naturalny, niskotłuszczowy (E: 120kcal, B o.: 9.98g, T: 2.95g, W o.: 13.38g)	1 opakowanie (190g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 103kcal, B o.: 2.55g, T: 9.5g, W o.: 1.85g)	2 sztuki (50g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Białko ogółem:	120.33 g
Tłuszcz:	87.78 g	Węglowodany ogółem:	292.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.59 g		


24.11.2023 (piątek)

► **07:30 Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 27.72g, T: 17.38g, W o.: 106.9g)**

Bułka żytnia (E: 200kcal, B o.: 7.21g, T: 2.38g, W o.: 37.17g)	1 sztuka (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pasta twarożek z rzodkiewką (E: 50kcal, B o.: 8.04g, T: 0.57g, W o.: 3.64g)	1 porcja
Makaron na mleku (E: 210kcal, B o.: 10.98g, T: 5.36g, W o.: 29.69g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1 porcja (50g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

► **13:30 Obiad (E: 920kcal, B o.: 44.92g, T: 28.99g, W o.: 128.05g)**

Zupa jarzynowa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.46g, W o.: 33.51g)	1 porcja
Kopytka z boczkiem (E: 503kcal, B o.: 19.36g, T: 16.57g, W o.: 71.78g)	1 porcja
Por z marchewką (E: 60kcal, B o.: 2.86g, T: 0.77g, W o.: 12.7g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.56g, T: 0.19g, W o.: 10.06g)	1 porcja


► **17:00 Kolacja (E: 577kcal, B o.: 18.5g, T: 16.43g, W o.: 92.16g)**

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Sok warzywno-owocowy (E: 152kcal, B o.: 0.99g, T: 0.03g, W o.: 36.8g)	1 opakowanie (330ml)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Pasta jajeczna z tuńczykiem (E: 115kcal, B o.: 12.86g, T: 6.8g, W o.: 0.9g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	91.14 g
Tłuszcz:	62.8 g	Węglowodany ogółem:	327.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g		


25.11.2023 (sobota)

► **07:30 Śniadanie (E: 945kcal, B o.: 24.7g, T: 31.3g, W o.: 143.41g)**

Chleb żytni jasny (E: 174kcal, B o.: 2.66g, T: 0.91g, W o.: 40.18g)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Klasyczne kakao (E: 228kcal, B o.: 13.25g, T: 7.15g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Pasztetowa (E: 61kcal, B o.: 2.48g, T: 5.09g, W o.: 1.18g)	1 plaster (20g)
Sałata (E: 6kcal, B o.: 0.56g, T: 0.08g, W o.: 1.16g)	2 liście (40g)
Ogórki konserwowe (E: 1kcal, B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 0.23g)	1 sztuka (10g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► **13:30 Obiad (E: 996kcal, B o.: 79.63g, T: 37.72g, W o.: 91.71g)**

Kasza gryczana, gotowana (E: 242kcal, B o.: 8.8g, T: 2.2g, W o.: 48.6g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Zupa koperkowa (E: 196kcal, B o.: 9.1g, T: 14.64g, W o.: 8.36g)	1 porcja
Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (E: 365kcal, B o.: 58.86g, T: 11g, W o.: 9.09g)	1 porcja
Surówka coleslaw (E: 153kcal, B o.: 2.31g, T: 9.69g, W o.: 15.6g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.56g, T: 0.19g, W o.: 10.06g)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 557kcal, B o.: 26.64g, T: 22.51g, W o.: 64.71g)**

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, T: 0.96g, W o.: 0.06g)	4 plastry (60g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1 porcja (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Ciastka kruche (E: 68kcal, B o.: 0.81g, T: 2.1g, W o.: 11.4g)	1 porcja (15g)
Ser tyłżycki, tłusty (E: 135kcal, B o.: 11.12g, T: 10g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2498 kcal	Białko ogółem:	130.97 g
Tłuszcz:	91.53 g	Węglowodany ogółem:	299.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.05 g		


26.11.2023 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 29.26g, T: 18.58g, W o.: 84.97g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Klasyczne kakao (E: 228kcal, B o.: 13.25g, T: 7.15g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Szynka ze spiż. (E: 66kcal, B o.: 11.4g, T: 1.8g, W o.: 0.9g)	3 plastry (60g)
Miód (E: 46kcal, B o.: 0.05g, T: 0g, W o.: 12.36g)	1/3 łyżki (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1 porcja (50g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Śliwki (E: 29kcal, B o.: 0.36g, T: 0.18g, W o.: 7.02g)	1 sztuka (60g)

► 13:30 Obiad (E: 921kcal, B o.: 82.98g, T: 24.85g, W o.: 97.76g)

Jaglanka na rosole (E: 362kcal, B o.: 28.77g, T: 15.4g, W o.: 31.08g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (E: 309kcal, B o.: 48.37g, T: 3.72g, W o.: 20.36g)	1 porcja
Surówka z ogórkiem i cebulką (E: 79kcal, B o.: 1.92g, T: 5.33g, W o.: 6.37g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.56g, T: 0.19g, W o.: 10.06g)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 637kcal, B o.: 22.14g, T: 18.01g, W o.: 98.61g)

Chleb żytni jasny (E: 87kcal, B o.: 1.33g, T: 0.46g, W o.: 20.09g)	1 kromka (35g)
Chleb żytni razowy (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Sok Kubaś, banan-jabłko-brzoskwinia - Tymbark (E: 188kcal, B o.: 1.32g, T: 0.66g, W o.: 43.23g)	1 opakowanie (330ml)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	134.38 g
Tłuszcz:	61.44 g	Węglowodany ogółem:	281.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g		

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

- Płatki owsiane - 1 i 3/4 łyżki (18g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Na prawie gotujące się mleko wsypać płatki. Gotować 10-15 minut.

PRZEPIS: Ziemniaki - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (183g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich koper. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

PRZEPIS: Duszone pieczarki - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 i 1/4 sztuki (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki umyć, drobno pokroić i poddusić z cebulką, doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzu.

PRZEPIS: Mizeria - 1 porcja

- Ogórek - 2 i 1/2 porcji (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (125g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przełać przez sito

PRZEPIS: Kapuśniak - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (53g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/2 szklanki (167g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (27g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (67g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso zalać odą dodać warzywa, ugotować bulion. Kapustę kiszoną drobno poszatковать, włożyć do garnka Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pierś z kurczaka w panierce - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/7 łyżki (5g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka rozbić. Przygotować marynatę: oliwę z oliwek, 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 smażyć w panierce na rozgrzanej patelni z olejem, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

PRZEPIS: zacierka na mleku - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (23g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

samodzielnie

PRZEPIS: Krupnik - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (180g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jęczmienną ugotować na sypko (wskazówki na opakowaniu). Warzywa obrać i pokroić, ziemniaki w kostkę, a marchewkę i pietruszkę w ćwierć plasterki, dodać mięso. Pokrojone warzywa przełożyć do garnka i zalać bulionem, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać kaszę i przyprawy – sól i pieprz i zagotować zupę. Przed podaniem dosypać do zupy posiekaną pietruszkę. Dla wzbogacenia smaku można posypać delikatnie słodką papryką.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/7 opakowania (63g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przełać przez sito

PRZEPIS: Fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (75g)
- Fasola biała, gotowana - 3/4 szklanki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, doprawić tymiankiem i odstawić. Fasolę ugotować w wodzie i do garnka, dodać liście laurowe i zostawić na średnim ogniu, doprowadzając do wrzenia. Na patelni, podsmażyć pokrojone mięso. Wrzucić do gotującej się fasolki, a na pozostałym ze smażenia tłuszczu zeszklić wcześniej pokrojoną cebulę i również dodać ją do fasoli. Dodać koncentrat pomidorowy. Całość doprawić majerankiem, solą, pieprzem i słodką papryką. Gotować przez kilka minut na średnim ogniu często mieszając. Czosnek obrać i rozgnieść, wrzucić do fasolki i wymieszać. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Ryż na mleku - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (225ml)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/7 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje.

PRZEPIS: Biały barszcz - 1 porcja

- Barszcz biały, proszek - 1/3 opakowania (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić i zalać gorącą wodą. Ugotować. Wywar odcedzić. Warzywa zużyć do innej potrawy. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę, zalać niedużą ilością wrzącej, osolonej wody, ugotować. Proszek rozrobić z wodą, dodać do wywaru, zagotować, doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z ziemniakami i posypaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Wątróbka z cebulką, - 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 4 sztuki (400g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Na maśle podsmażyć cebulę. Następnie dodać wątróbkę, przyprawić.

PRZEPIS: Ziemniaki - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (183g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich koper. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/7 opakowania (63g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przełać przez sito

PRZEPIS: Sałatka śledziowa - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 3/4 porcji (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śledź, solony - 3/4 sztuki (75g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Śledzia pokroić w grubszą kostkę, ogórka w półplastry, szczypiorek posiekać. W miseczce wymieszać wszystko z jogurtem i przyprawami. Odstawić na co najmniej 15 minut.

PRZEPIS: Kasza jaglana na mleku - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotuj na mleku.

PRZEPIS: Ziemniaki - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (183g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich koper. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

PRZEPIS: Udka z kurczaka pieczone - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut.

PRZEPIS: Marchew z groszkiem - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew obrać i zetrzeć. Rozgrzać masło na patelni, wrzucić marchew i podsmażyć około 5 min. Na koniec doprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać. dodać groszek odsączony z zalewy

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/7 opakowania (63g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przełać przez sito

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (163g)
- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (75g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Pasta twarożek z rzodkiewką - 1 porcja

- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (35g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę zetrzeć na grubych oczkach, szczypiorek posiekać. Połączyć z twarogiem i jogurtem naturalnym.

PRZEPIS: Makaron na mleku - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (23g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko, lekko ostudzić, dodać makaron

PRZEPIS: Zupa jarzynowa - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Kopytka z boczkiem - 1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 5 plastrów (50g)
- Kopytka - 1 porcja (200g)

**Sposób przygotowania:**

Boczek pokroić w kostkę i zrumienić na patelni, dodać cebulę i seszkląć. Całość wymieszać, doprawić solą oraz pieprzem. Ugotowane kopytka podawać z okrasą

PRZEPIS: Por z marchewką - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (85g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać pora pokrojonego w talarki oraz posiekaną natkę i jogurt naturalny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/7 opakowania (63g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przełać przez sito

PRZEPIS: Pasta jajeczna z tuńczykiem - 1 porcja

- Jaja kurcze, całe - 2/3 sztuki (33g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/5 łyżki (4g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/6 łyżki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt, majonez i sok z cytryny. Przyprawić pieprzem. Wymieszać lub zblendować, aby składniki dobrze się połączyły. Tuńczyka odsączyć, rozdrobnić i dodać do masy. Wsypać koperek i lekko wymieszać.

PRZEPIS: Klasyczne kakao - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (9g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (23g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduśić na odrobinie wody z mięsem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować do miękkości mięsa. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1 porcja (250g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. W garnku zagotować wodę (ilość dobrać tak, aby zakrywała mięso) i dodać mięso, cebulę oraz przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie). Gotować około 30 minut, po czym dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować jeszcze około 10 minut – tak, aby mięso i warzywa były miękkie.

PRZEPIS: Surówka coleslaw - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Majonez - 1/2 łyżki (13g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Ocet destylowany - 1/3 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę umyć, obrać zewnętrzne liście, przekroić na ćwiartki i posiekać. Dodać obraną i drobno posiekaną cebulę oraz obraną i startą na tarce marchewkę. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Dodać majonez, wlać ocet winny z sokiem z cytryny oraz miodem i wszystko razem wymieszać.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/7 opakowania (63g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przełać przez sito

PRZEPIS: Jaglanka na rosole - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (138g)
- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (44g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (26g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (81g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę, pietruszkę i seler umyć, obrać i pokroić w słupki. Wrzucić mięso do garnka, dodać pora i zalać wodą. Dodać liście laurowe i ziele angielskie. Gotować 30 minut, następnie dodać kaszę jaglaną. Kaszę wcześniej przelać wrzątkiem, aby nie była gorzka. Wyjąć por. Gotować zupę kolejne 15 minut. Doprawić solą, pieprzem. Zupę podawać posypaną dużą ilością świeżego koperku.

PRZEPIS: Ziemniaki - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (183g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich koper. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/4 łyżki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulką ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewać wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

PRZEPIS: Surówka z ogórkiem i cebulką - 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (48g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka i cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki surówki wymieszać.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/7 opakowania (63g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować owoce i posłodzić. Przelać przez sito

poniedziałek (2023-11-20)	wtorek (2023-11-21)	środa (2023-11-22)	czwartek (2023-11-23)	piątek (2023-11-24)	sobota (2023-11-25)	niedziela (2023-11-26)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórek ze skórką, surowy Gruszka Płatki owsiane gotowane na mleku	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka delikatesowa Papryka czerwona Sałata Jabłko zacierka na mleku	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Ser salami, plastry Pomidor Banan Ryż na mleku	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka biała, gotowana Ser gouda Papryka czerwona Gruszka Kasza jaglana na mleku	Bułka żytnia Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pasta twarogów z rzodkiewką Makaron na mleku Pomidor Jabłko	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Klasyczne kakao Paszтетowa Sałata Ogórki konserwowe Banan Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Klasyczne kakao Szynka ze spiż. Miód Pomidor Sałata Śliwki
13:30 Obiad	13:30 Obiad	13:30 Obiad	13:30 Obiad	13:30 Obiad	13:30 Obiad	13:30 Obiad
Ziemniaki Duszone pieczarki Mizeria Kompot Kapuśniak Pierś z kurczaka w panierce	Bułka żytnia Krupnik Kompot Fasolka po bretońsku	Biały barszcz Wątróbka z cebulką, Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej Kompot	Ziemniaki Udka z kurczaka pieczone Marchew z groszkiem Kompot Rosół z makaronem	Zupa jarzynowa Kopytka z boczkiem Por z marchewką Kompot	Kasza gryczana, gotowana Zupa koperkowa Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym Surówka coleslaw Kompot	Jaglanka na rosole Ziemniaki Potrawka z kurczaka Surówka z ogórkiem i cebulką Kompot
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Parówki popularne Sałatka obiadowa, stoik - Rolnik Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka wiejska Ser edamski Ogórek Sałata Sok wielowarzywny	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Mus jabłkowy Papryka czerwona Sałatka śledziowa	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka kanapkowa Pomidor Sałata Jogurt naturalny, niskotłuszczowy Ser kanapkowy, śmietankowy	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sok warzywno-owocowy Papryka czerwona Pasta jajeczna z tuńczykiem	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka z indyka Pomidor Sałata Ciastka kruche Ser tyłżycki, tłusty	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka konserwowa, wieprzowa Papryka czerwona Sok Kubaś, banan-jabłko-brzoskwinia - Tymbark Jaja gotowane