



zdrowe  
**zbiorowe**



# JADŁOSPIS

Oddział dieta cukrzycowa

**20.11.2023 - 26.11.2023**




**20.11.2023 (poniedziałek)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 29.57g, T: 21.51g, W o.: 103.76g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka z piersi kurczaka (E: 29kcal, B o.: 6.36g, T: 0.36g, W o.: 0.06g)	2 plastry (30g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1 porcja (50g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 338kcal, B o.: 18.42g, T: 11.07g, W o.: 42.39g)	1 porcja

**► 13:30 Obiad (E: 883kcal, B o.: 84.38g, T: 15.04g, W o.: 112.63g)**

Kapuśniak (E: 284kcal, B o.: 19.29g, T: 9.6g, W o.: 33.41g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Filet drobiowy w jarzynach (E: 393kcal, B o.: 60.21g, T: 4.7g, W o.: 29.68g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 696kcal, B o.: 24.32g, T: 43.75g, W o.: 54.35g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Parówki popularne (E: 326kcal, B o.: 10.5g, T: 31.4g, W o.: 0.3g)	1 porcja (100g)
Jogurt naturalny, niskotłuszczowy (E: 113kcal, B o.: 9.45g, T: 2.79g, W o.: 12.67g)	1 opakowanie (180g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2284 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	138.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.97 g		


**21.11.2023 (wtorek)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 622kcal, B o.: 28.66g, T: 22.91g, W o.: 79.73g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	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)
Grejpfrut (E: 50kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 12.25g)	1/2 sztuki (125g)
zacierka na mleku (E: 248kcal, B o.: 13.15g, T: 10.64g, W o.: 25.1g)	1 porcja

**► 13:30 Obiad (E: 1061kcal, B o.: 34.65g, T: 14.79g, W o.: 209.29g)**

Krupnik (E: 494kcal, B o.: 14.61g, T: 2.35g, W o.: 108.1g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Gulasz z fasolką szparagową (E: 361kcal, B o.: 15.15g, T: 11.7g, W o.: 51.65g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 466kcal, B o.: 22.72g, T: 17.22g, W o.: 59.86g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	4 plastry (60g)
Ser twarogowy, śmietankowy (E: 50kcal, B o.: 2.83g, T: 4.13g, W o.: 0.4g)	1/2 porcji (25g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2149 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.75 g		


**22.11.2023 (środa)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 722kcal, B o.: 31.71g, T: 25.6g, W o.: 94.75g)**

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: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 0g)	2 szklanki (500ml)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 50kcal, B o.: 7.29g, T: 2.25g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	1 plaster (50g)
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)
Ryż na mleku (E: 207kcal, B o.: 9.31g, T: 4.72g, W o.: 31.02g)	1 porcja

**► 13:30 Obiad (E: 832kcal, B o.: 72.93g, T: 12.68g, W o.: 122.89g)**

Surówka z kapusty kiszzonej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	1 porcja
Zupa brokułowa (E: 306kcal, B o.: 42.77g, T: 3.84g, W o.: 30.63g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Pieczona ryba z warzywami (E: 222kcal, B o.: 24.42g, T: 2.7g, W o.: 30g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 581kcal, B o.: 27.72g, T: 26.5g, W o.: 60.94g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Wafle ryżowe (E: 83kcal, B o.: 2g, T: 1g, W o.: 16.53g)	2 sztuki (20g)
Salatka śledziowa (E: 241kcal, B o.: 21.35g, T: 15.94g, W o.: 3.03g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2135 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	132.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.29 g		


**23.11.2023 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 34.54g, T: 16.7g, W o.: 85.86g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka biała, gotowana (E: 46kcal, B o.: 8.64g, T: 0.96g, W o.: 0.58g)	4 plastry (48g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	1 plaster (50g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Grejpfrut (E: 50kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 12.25g)	1/2 sztuki (125g)
Kasza jaglana na mleku (E: 212kcal, B o.: 10.88g, T: 5.68g, W o.: 29.9g)	1 porcja

**► 13:30 Obiad (E: 1057kcal, B o.: 66.02g, T: 35.94g, W o.: 126.7g)**

Rosół z makaronem (E: 536kcal, B o.: 33.76g, T: 16.41g, W o.: 65.85g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Udka z kurczaka pieczone (E: 224kcal, B o.: 22.53g, T: 14.26g, W o.: 1.27g)	1 porcja
Kalafior z masłem (E: 91kcal, B o.: 4.84g, T: 4.53g, W o.: 10.04g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 452kcal, B o.: 28.75g, T: 14.29g, W o.: 55.1g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Jogurt naturalny, niskotłuszczowy (E: 113kcal, B o.: 9.45g, T: 2.79g, W o.: 12.67g)	1 opakowanie (180g)
Ser twarogowy, chudy (E: 25kcal, B o.: 4.95g, T: 0.13g, W o.: 0.88g)	1/2 plastra (25g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2123 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	129.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.23 g		


**24.11.2023 (piątek)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 666kcal, B o.: 33.14g, T: 17.71g, W o.: 95.94g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Bułka żytnia (E: 200kcal, B o.: 7.21g, T: 2.38g, W o.: 37.17g)	1 sztuka (70g)
Pasta twarożek z rzodkiewką (E: 81kcal, B o.: 13.46g, T: 0.9g, W o.: 5.18g)	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: 1003kcal, B o.: 37.59g, T: 28g, W o.: 161.43g)**

Kopytka z masłem (E: 388kcal, B o.: 10.5g, T: 4.5g, W o.: 78.25g)	1 porcja (250g)
Zupa jarzynowa (E: 329kcal, B o.: 23.92g, T: 12.06g, W o.: 33.51g)	1 porcja
Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 523kcal, B o.: 18.94g, T: 15.14g, W o.: 81.09g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
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)
Pasta jajeczna z tuńczykiem (E: 111kcal, B o.: 13.3g, T: 5.51g, W o.: 2.33g)	1 porcja


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2192 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.19 g		


**25.11.2023 (sobota)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 32.78g, T: 25.06g, W o.: 69.67g)**

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: 192kcal, B o.: 13.25g, T: 7.15g, W o.: 15g)	1 porcja
Kiełbasa kanapkowa, z kurczaka (E: 109kcal, B o.: 7.08g, T: 8.1g, W o.: 1.8g)	3 plastry (60g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Ogórki konserwowe (E: 2kcal, B o.: 0.03g, T: 0.01g, W o.: 0.56g)	1 sztuka (10g)
Grejpfrut (E: 50kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 12.25g)	1/2 sztuki (125g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, T: 0.2g, W o.: 1.4g)	3/4 plastra (40g)

**► 13:30 Obiad (E: 971kcal, B o.: 82.26g, T: 28.36g, W o.: 106.51g)**

Zupa koperkowa (E: 213kcal, B o.: 9.67g, T: 12.07g, W o.: 17.98g)	1 porcja
Surówka coleslaw (E: 77kcal, B o.: 1.99g, T: 2.49g, W o.: 12.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 57kcal, B o.: 1.51g, T: 0.53g, W o.: 14.7g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 241kcal, B o.: 8.82g, T: 2.17g, W o.: 48.51g)	1 porcja
Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (E: 383kcal, B o.: 60.27g, T: 11.1g, W o.: 12.71g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 26.57g, T: 16.26g, W o.: 52.72g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1 liść (20g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	1 plaster (50g)
Wafle waniliowe bez dodatku cukru - Wawel (E: 95kcal, B o.: 1.96g, T: 5.6g, W o.: 10.2g)	1 porcja (20g)



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2055 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	141.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	228.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.75 g		


**26.11.2023 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 29.57g, T: 19.12g, W o.: 78.39g)**

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: 192kcal, B o.: 13.25g, T: 7.15g, W o.: 15g)	1 porcja
Szynka ze spiż. (E: 66kcal, B o.: 11.4g, T: 1.8g, W o.: 0.9g)	3 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)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**► 13:30 Obiad (E: 974kcal, B o.: 84.48g, T: 25.34g, W o.: 110.93g)**

Jaglanka na rosole (E: 379kcal, B o.: 29.3g, T: 15.55g, W o.: 34.66g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 131kcal, B o.: 3.36g, T: 0.21g, W o.: 29.89g)	1 porcja
Potrąka z kurczaka (E: 309kcal, B o.: 48.37g, T: 3.72g, W o.: 20.36g)	1 porcja
Surówka z ogórkiem i cebulką (E: 80kcal, B o.: 1.92g, T: 5.33g, W o.: 6.37g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (E: 456kcal, B o.: 23.58g, T: 18.25g, W o.: 54.22g)**

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka z udźca kurczaka (E: 70kcal, B o.: 10.32g, T: 3.18g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1 porcja (50g)
Sok pomidorowy (E: 59kcal, B o.: 2.64g, T: 0.66g, W o.: 12.54g)	1 opakowanie (330ml)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2032 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	137.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	243.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.55 g		

**PRZEPIS:** Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 szklanki (450ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Kapuśniak - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (88g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Do garnka włożyć mięso, 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:** 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:** Filet drobiowy w jarzynach - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (250g)
- Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso ugotuj z warzywami. Zapraw jogurtem i dopraw do smaku

**PRZEPIS:** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/7 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS:** zacierka na mleku - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/2 łyżki (18g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

samodzielnie

**PRZEPIS:** Krupnik - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- 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 - 3/4 woreczka (90g)
- 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. 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:** Gulasz z fasolką szparagową - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola szparagowa - 1/2 garści (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1 i 1/4 porcji (58g)
- Papryka zielona - 1/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Wołowina, łopatka - 1/4 porcji (38g)

**Sposób przygotowania:**

Pokroić mięso w kostkę. Przyprawić solą, pieprzem i oregano. Posiekać cebulę w drobną kostkę. Oczyszczyć papryki i pokroić na kawałki. Obrać i pokroić marchewki na plasterki. Odciąć końcówki i przekroić fasolkę na pół. Smażyć mięso na patelni z 1 łyżką oleju przez około 5-10 min. Po tym czasie wlać 2 łyżki oleju i dorzucić warzywa. Smażyć, mieszając przez ok. 5 minut na średnim ogniu. Dodać wodę (około 200 ml), sól, paprykę słodką i chili. Wymieszać, doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem na niewielkim ogniu przez ok. 45 minut lub dłużej, aż do momentu gdy mięso będzie miękkie. Podawać z natką pietruszki i kaszą.

**PRZEPIS:** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/7 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**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. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier oraz waniliowy i masło. Przed podaniem oprószyć cynamonem.

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- 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:** Zupa brokułowa - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Brokuły, mrożone - 1/2 opakowania (225g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

**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:** Pieczona ryba z warzywami - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Mintaj, świeży - 1 porcja (120g)
- Pomidor - 6 i 3/4 porcji (340g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę rozmrozić i osuszyć dokładnie na czystej ściereczce lub przy użyciu jednorazowych ręczników papierowych. Natrzeć ją sokiem z cytryny i posypać odrobiną soli, pieprzy i gałki muskatołowej. Cebulę pokroić w plastry, tak samo jabłko, natomiast pomidory w cienkie talarki. Na dnie muśniętego olejem naczynia żaroodpornego układać kilka plasterków cebuli oraz 1-2 liście laurowe, następnie włożyć rybę i przykryć ją przygotowanymi pomidorami na zmianę z jabłkiem i pozostałą cebulą. Na wierz położyć jeszcze jeden listek laurowy i umieścić naczynie w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Piec bez przykrycia około 30 minut, po wyjęciu delikatnie odlać nadmiar wody.

**PRZEPIS:** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/7 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS:** Sałatka śledziowa - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/2 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śledź, solony - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Śledzia pokroić w grubszą kostkę, rzodkiewkę i 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:** Rosół z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (138g)
- 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:** 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 i 1/4 sztuki (125g)

**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:** Kalafior z masłem - 1 porcja

- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafiora ugotować i rozdrobnić na mniejsze kawałki. Masło roztopić, a następnie dodać do kalafiora.

**PRZEPIS:** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/7 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS:** Pasta twarożek z rzodkiewką - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 1/4 plastra (60g)

**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 - 1 sztuka (100g)
- 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, włączyć do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

**PRZEPIS:** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/7 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS:** Pasta jajeczna z tuńczykiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt 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

- 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)
- Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- 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 razem z mięsem., około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ziemniaki i gotować do miękkości. Na koniec dodać jogurt i koperek.

**PRZEPIS:** Surówka colesław - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Do naczynia dodać jogurt, majonez, sól, pieprz, sok z cytryny, ocet, oraz cukier. Warzywa pokroić w mniejsze ok. 4-5 cm kawałki. Do sosu w naczyniu dodać kapustę, marchewkę i cebulę, rozdrobnić 7-10 s/obr. 5.

**PRZEPIS:** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.



**PRZEPIS:** Kasza gryczana - 1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu.

**PRZEPIS:** Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt grecki 0% tłuszczu - 1/8 opakowania (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- 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. Zagęścić skrobią z jogurtem.

**PRZEPIS:** Jaglanka na rosole - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (138g)
- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- 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 zupełnie 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 cebulkę 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 truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/7 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

---

<b>poniedziałek (2023-11-20)</b>	<b>wtorek (2023-11-21)</b>	<b>środa (2023-11-22)</b>	<b>czwartek (2023-11-23)</b>	<b>piątek (2023-11-24)</b>	<b>sobota (2023-11-25)</b>	<b>niedziela (2023-11-26)</b>
<b>07:30 Śniadanie</b>	<b>07:30 Śniadanie</b>	<b>07:30 Śniadanie</b>	<b>07:30 Śniadanie</b>	<b>07:30 Śniadanie</b>	<b>07:30 Śniadanie</b>	<b>07:30 Śniadanie</b>
Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Ogórek Jabłko Płatki owsiane gotowane na mleku	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka delikatesowa Papryka czerwona Sałata Grejfrut zacierka na mleku	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Ser twarogowy, chudy Pomidor Jabłko Ryż na mleku	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka biała, gotowana Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona Grejfrut Kasza jaglana na mleku	Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Bułka żytnia Pasta twarózek z rzodkiewką Makaron na mleku Pomidor Jabłko	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Klasyczne kakao Kiełbasa kanapkowa, z kurczaka Sałata Ogórki konserwowe Grejfrut Ser twarogowy, chudy	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Klasyczne kakao Szynka ze spiż. Pomidor Sałata Jabłko
<b>13:30 Obiad</b>	<b>13:30 Obiad</b>	<b>13:30 Obiad</b>	<b>13:30 Obiad</b>	<b>13:30 Obiad</b>	<b>13:30 Obiad</b>	<b>13:30 Obiad</b>
Kapuśniak Ziemniaki Filet drobiowy w jarzynach Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Krupnik Ziemniaki Gulasz z fasolką szparagową Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Surówka z kapusty kiszonej Zupa brokułowa Ziemniaki Pieczona ryba z warzywami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z makaronem Ziemniaki Udka z kurczaka pieczone Kalafior z masłem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kopytka z masłem Zupa jarzynowa Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Surówka colesław Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym	Jaglanka na rosole Ziemniaki Potrawka z kurczaka Surówka z ogórkiem i cebulką Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Parówki popularne Jogurt naturalny, niskotłuszczowy Papryka czerwona	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wiejska Ser twarogowy, śmietankowy Ogórek Sałata Sok wielowarzywny	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona Wafle ryżowe Sałatka śledziowa	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Pomidor Sałata Jogurt naturalny, niskotłuszczowy Ser twarogowy, chudy	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona Sałata Sok warzywno-owocowy Pasta jajeczna z tuńczykiem	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor Sałata Ser twarogowy, chudy Wafle waniliowe bez dodatku cukru - Wawel	Chleb żytni jasny Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z udźca kurczaka Papryka czerwona Sok pomidorowy Jaja gotowane