



30.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 4 plastry (60g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |

► II Śniadanie

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z jajkiem | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|--------------------------|-----------------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Kasza bulgur | 70g |
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
| Zupa ziemniaczana 350 ml | 1 porcja |
| Strogonow drobiowy 250 g | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--|----------|
| Kanapka razowa z wędliną (szynka gotowana) | 1 porcja |
|--|----------|

► Kolacja

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| Chleb żytni | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Sałata liść | 15g |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g | 1 porcja |

► II Kolacja

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2168 kcal | Białko ogółem: | 106.47 g |
| Tłuszcz: | 58.2 g | Węglowodany ogółem: | 308.63 g |
| Cholesterol: | 331.31 mg | Glukoza: | 6.54 g |
| Fruktoza: | 12.03 g | Sacharoza: | 14.44 g |
| Laktoza: | 12.39 g | Błonnik pokarmowy: | 51.53 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.17 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.54 g |
| Sól: | 1.64 g | | |



31.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|----------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Jajko gotowane 2 szt. z sosem jogurtowo - koperkowym | 1 porcja |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |

► II Śniadanie

| | |
|-------------------------------|----------|
| Kanapka razowa z serem białym | 1 porcja |
|-------------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Zupa solferino 350 ml | 1 porcja |
| Ryż brązowy | 1/3 szklanki (70g) |
| Pulpet 100 g w sosie bazyliowym 80 g | 1 porcja |
| Surówka z buraków 150 g | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--|----------|
| Kanapka razowa z wędliną (szynka gotowana) | 1 porcja |
|--|----------|

► Kolacja


| | |
|-----------------------|----------------------|
| Chleb żytni | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Szynka parzona | 4 plastry (60g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

► II Kolacja

| | |
|-------------------------------|----------|
| Kanapka razowa z serem żółtym | 1 porcja |
|-------------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2334 kcal | Białko ogółem: | 98.62 g |
| Tłuszcz: | 79.11 g | Węglowodany ogółem: | 317.92 g |
| Cholesterol: | 583.41 mg | Glukoza: | 7.31 g |
| Fruktoza: | 6.3 g | Sacharoza: | 22 g |
| Laktoza: | 10.77 g | Błonnik pokarmowy: | 52.77 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.6 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 28.67 g |
| Sól: | 3.13 g | | |

 01.11.2023 (środa)**► Śniadanie**

| | |
|------------------------------|----------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Pierś z kurczaka z warzywami | 100g |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |

► II Śniadanie

| | |
|---------------|-----------------|
| Serek wiejski | 10 łyżek (200g) |
|---------------|-----------------|

► Obiad

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Krupnik 350 ml | 1 porcja |
| Eskalopki drobiowe | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane w całości 150g | 1 porcja |
| Brokuł gotowany 150g | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

► Kolacja

| | |
|------------------------|----------------------|
| Chleb żytni | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Szynka biała, gotowana | 5 plastrów (60g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Serek śmietankowy | 50g |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

► II Kolacja

| | |
|-------------------------------|----------|
| Kanapka razowa z serem żółtym | 1 porcja |
|-------------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2124 kcal | Białko ogółem: | 122.05 g |
| Tłuszcz: | 64.92 g | Węglowodany ogółem: | 266.62 g |
| Cholesterol: | 317.04 mg | Glukoza: | 3.47 g |
| Fruktoza: | 3.62 g | Sacharoza: | 11.23 g |
| Laktoza: | 9.25 g | Błonnik pokarmowy: | 42.27 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.19 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.46 g |
| Sól: | 0.09 g | | |



02.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Kiełbasa żywiecka | 15 plastrów (60g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 i 1/3 łyżeczki (20g) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |

► II Śniadanie

| | |
|-------------------|----------|
| Kanapka z jajkiem | 1 porcja |
|-------------------|----------|

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Zupa dyniowa 350 ml | 1 porcja |
| Makaron z sosem bolognese z warzywami 350 g | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--------------------------------|------|
| Serek homogenizowany naturalny | 200g |
|--------------------------------|------|

► Kolacja

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Chleb żytni razowy | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Masło | 10g |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Serek śmietankowy | 100g |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |

► II Kolacja

| | |
|------------------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną (kurczak) | 1 porcja |
|------------------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2273 kcal | Białko ogółem: | 107.52 g |
| Tłuszcz: | 86.13 g | Węglowodany ogółem: | 274.1 g |
| Cholesterol: | 380.15 mg | Glukoza: | 12.75 g |
| Fruktoza: | 8.54 g | Sacharoza: | 17.46 g |
| Laktoza: | 8.12 g | Błonnik pokarmowy: | 43.76 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.97 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.48 g |
| Sól: | 3.38 g | | |



03.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 5 łyżek (100g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Parówki drobiowe | 2 i 1/2 sztuki (100g) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |

► II Śniadanie

| | |
|---|----------|
| Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. | 1 porcja |
|---|----------|

► Obiad

| | |
|------------------------------------|----------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane w całości | 1 porcja |
| Krupnik 350 ml | 1 porcja |
| Kotlet jajeczny 100 g | 1 porcja |
| Surówka szwedzką z cebulką i oliwą | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--|----------|
| Kanapka razowa z wędliną (szynka gotowana) | 1 porcja |
|--|----------|

► Kolacja


| | |
|-----------------------|----------------------|
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Chleb żytni razowy | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Pieczeń z indyka | 50g |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

► II Kolacja

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2241 kcal | Białko ogółem: | 80.72 g |
| Tłuszcz: | 85.42 g | Węglowodany ogółem: | 294.05 g |
| Cholesterol: | 499.68 mg | Glukoza: | 3.19 g |
| Fruktoza: | 2.99 g | Sacharoza: | 15.96 g |
| Laktoza: | 5.66 g | Błonnik pokarmowy: | 41.99 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 36.63 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 33.9 g |
| Sól: | 2.67 g | | |

 04.11.2023 (sobota)**► Śniadanie**

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Twaróg półtłusty | 100g |
| Chleb żytni razowy | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 i 1/3 łyżeczki (20g) |

► II Śniadanie

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z jajkiem | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i selera 150 g | 1 porcja |
| Kasza gryczana | 2/3 woreczka (70g) |
| Gulasz drobiowy | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa 350 ml | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

► Kolacja

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Chleb żytni | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Masło | 10g |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Szynka wiejska | 4 plastry (60g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/7 sztuki (30g) |

► II Kolacja

| | |
|-------------------------------|----------|
| Kanapka razowa z serem żółtym | 1 porcja |
|-------------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2290 kcal | Białko ogółem: | 109.87 g |
| Tłuszcz: | 70.45 g | Węglowodany ogółem: | 316.43 g |
| Cholesterol: | 314.78 mg | Glukoza: | 10.13 g |
| Fruktoza: | 13.5 g | Sacharoza: | 19.32 g |
| Laktoza: | 8.73 g | Błonnik pokarmowy: | 54.07 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.19 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.29 g |
| Sól: | 3.67 g | | |

 05.11.2023 (niedziela)**► Śniadanie**

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Masło | 10g |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Szynka z piersi kurczaka | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Ogórki kiszane | 1 sztuka (60g) |

► II Śniadanie

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|---------------------------------------|----------|
| Kompot b/c | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane w całości | 1 porcja |
| Zupa neopolitańska z makaronem 350 ml | 1 porcja |
| Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym | 1 porcja |
| Roladki drobiowe z szpinakiem 100 g | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--------------------------|----------|
| Kanapka razowa z wędliną | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

► Kolacja

| | |
|---|----------------------|
| Chleb żytni | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Masło | 10g |
| Herbata z cytryną b/c | 1 porcja |
| Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z suszonymi pomidorami i szynką 250 g | 1 porcja |

► II Kolacja

| | |
|-------------------------------|----------|
| Kanapka razowa z serem żółtym | 1 porcja |
|-------------------------------|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2344 kcal | Białko ogółem: | 116.96 g |
| Tłuszcz: | 73.04 g | Węglowodany ogółem: | 305.95 g |
| Cholesterol: | 346.18 mg | Glukoza: | 0.79 g |
| Fruktoza: | 0.94 g | Sacharoza: | 11.52 g |
| Laktoza: | 8.75 g | Błonnik pokarmowy: | 47.65 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.34 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 29.32 g |
| Sól: | 1.42 g | | |

PRZEPIS: Herbata z cytryną b/c - 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Herbata czarna - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kanapka razowa z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot b/c - 1 porcja

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)
- Woda - (150ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Strogonow drobiowy 250 g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kanapka razowa z wędliną (szynka gotowana) - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty "Mlekoop" - (90g)
- Pomidory suszone w oliwie - 1 plaster (7g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka razowa z wędliną - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Szyńka z indyka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Jajko gotowane 2 szt. z sosem jogurtowo - koperkowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka razowa z serem białym - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Twaróg półtłusty - (15g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa solferino 350 ml - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/6 opakowania (70g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemiaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pulpet 100 g w sosie bazyliowym 80 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 3 łyżeczki (3g)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z buraków 150 g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka razowa z serem żółtym - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Ser żółty w plastrach edamski "Mlepol" - (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Krupnik 350 ml - 1 porcja

- Kasza jęczmienna perłowa - 1/4 woreczka (28g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Eskalopki drobiowe - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/3 łyżki (3ml)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Masło - (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane w całości 150g - 1 porcja

- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Brokuł gotowany 150g - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 i 2/3 kromki (50g)



Sposób przygotowania:

Jajo ugotować na twardo. Pieczywo podawać z masłem.

PRZEPIS: Zupa dyniowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawy - ziele angielskie, mielone - (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z sosem bolognese z warzywami 350 g - 1 porcja

- Makaron żytni razowy, rurka - 1 szklanka (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka - 6 plastrów (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kanapka razowa z wędliną (kurczak) - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Kurczak, szynka delikatesowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Serek śmietankowy - (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane w całości - 1 porcja

- Ziemniaki wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet jajeczny 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Szcypiorek, suszony - 2/3 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka szwedzką z cebulką i oliwą - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórki konserwowe - 10 sztuk (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z marchewki i selera 150 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

PRZEPIS: Gulasz drobiowy - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350 ml - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Groszek konserwowy JAMAR - (17g)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka razowa z serem żółtym - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Ser żółty w plastrach edamski "Mlepol" - (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa neopolitańska z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ser edamski - 1 plaster (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cytryna, bez skórki - 1/2 plastra (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ogórek kiszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Roladki drobiowe z szpinakiem 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z suszonymi pomidorami i szynką 250 g - 1 porcja

- Makaron razowy, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)
- Szynka konserwowa z indyka - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Sok z cytryny - (5ml)



Sposób przygotowania:

-