

 23.10.2023 (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)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Jajko gotowane z sosem jogurtowo - koperkowym	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Pierogi z mięsem	200g
Zupa brokułowa 350 ml	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 150 g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2235 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.25 g
<b>Cholesterol:</b>	511.03 mg	<b>Glukoza:</b>	3.96 g
<b>Fruktoza:</b>	4.15 g	<b>Sacharoza:</b>	15.31 g
<b>Laktoza:</b>	11.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.11 g
<b>Sól:</b>	3.18 g		


**24.10.2023** (wtorek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pieczeń z indyka	50g
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 i 3/4 kromki (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► II Śniadanie

Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt.	1 porcja
--	----------

### ► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Kotlet mielony 100 g	1 porcja
Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml	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)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Jabłko	1 sztuka (180g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Herbata owocowa b/c	1 porcja

### ► II Kolacja

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2255 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.55 g
<b>Cholesterol:</b>	249.09 mg	<b>Glukoza:</b>	6.45 g
<b>Fruktoza:</b>	10.92 g	<b>Sacharoza:</b>	17.48 g
<b>Laktoza:</b>	10.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	52.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.73 g
<b>Sól:</b>	2.27 g		

 25.10.2023 (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
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Barszcz biały 350 ml	1 porcja
Gulasz po węgiersku 100 g	1 porcja
Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Twarożek z rzodkiewką 100 g	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Herbata ziołowa b/s	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.66 g
<b>Cholesterol:</b>	215.14 mg	<b>Glukoza:</b>	8.48 g
<b>Fruktoza:</b>	5.87 g	<b>Sacharoza:</b>	11.06 g
<b>Laktoza:</b>	8.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.97 g
<b>Sól:</b>	1.5 g		



26.10.2023 (czwartek)

**► Śniadanie**

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

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 i 2/3 sztuki (150g)
Filet z kurczaka duszony 100 g	1 porcja
Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 g	1 porcja
Zupa szpinakowa 350 ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Pasta z makreli z jogurtem naturalnym 100 g	1 porcja
Herbata b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2080 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	246.35 g
<b>Cholesterol:</b>	323.63 mg	<b>Glukoza:</b>	2.77 g
<b>Fruktoza:</b>	2.58 g	<b>Sacharoza:</b>	13.88 g
<b>Laktoza:</b>	11.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.96 g
<b>Sól:</b>	3.12 g		





27.10.2023 (piątek)

**► Śniadanie**

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Twaróg półtłusty	100g
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Bułka żytnia	1 sztuka (70g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Zupa wiejska 350 ml	1 porcja
Marchewka gotowana z groszkiem 150 g	1 porcja
Pulpet rybny 100 g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Szynka biała, gotowana	5 plasterków (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Śliwki	2 sztuki (110g)
Herbata owocowa b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2209 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.42 g
<b>Cholesterol:</b>	331.66 mg	<b>Glukoza:</b>	8.55 g
<b>Fruktoza:</b>	6.91 g	<b>Sacharoza:</b>	18.42 g
<b>Laktoza:</b>	7.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.84 g
<b>Sól:</b>	0.77 g		



28.10.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb żytni razowy	1 i 3/4 kromki (60g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Połudwica sopocka	5 plastrów (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Zupa koperkowa 350 ml	1 porcja
pierś z kurczaka po meksykańsku sama d/c	1 porcja
Ryż biały	1/3 szklanki (80g)

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałatka z libańska z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i szynką	1 porcja
Herbata ziołowa b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2194 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.3 g
<b>Cholesterol:</b>	312.07 mg	<b>Glukoza:</b>	3.16 g
<b>Fruktoza:</b>	3.06 g	<b>Sacharoza:</b>	11.62 g
<b>Laktoza:</b>	6.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.75 g
<b>Sól:</b>	5.46 g		



29.10.2023 (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb żytni	1 i 3/4 kromki (60g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ogórek kiszony	3/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jajecznicza ze szczypiorem	1 porcja
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Surówka z buraka i cebuli	1 porcja
Krupnik 350 ml	1 porcja
Kotlet pożarski niepanierowana 100 g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Herbata b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2146 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.63 g
<b>Cholesterol:</b>	650.46 mg	<b>Glukoza:</b>	3.82 g
<b>Fruktoza:</b>	5.76 g	<b>Sacharoza:</b>	18 g
<b>Laktoza:</b>	9.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.82 g
<b>Sól:</b>	2 g		

**PRZEPIS:** Herbata z cytryną b/c - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Jajko gotowane z sosem jogurtowo - koperkowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kanapka razowa z wędliną - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Szynka z indyka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- 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 brokułowa 350 ml - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki i jabłka 150 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Herbata b/c - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Kanapka razowa z serkiem śmietankowym 1 szt. - 1 porcja

- Chleb żytni - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Serek śmietankowy - (20g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 2/3 szklanki (180g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Ziemniaki gotowane w całości - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Kotlet mielony 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (150g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Ziemniaki późne - 2/3 sztuki (50g)



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:** Herbata owocowa b/c - 1 porcja

- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-



**PRZEPIS:** Barszcz biały 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna biała - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemiaki wczesne - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Gulasz po węgiersku 100 g - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/4 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Wieprzowina, szynka - 5 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Mieszanka warzyw gotowanych 150 g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)



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:** Twarożek z rzodkiewką 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Twaróg półtłusty - (80g)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Herbata ziołowa b/s - 1 porcja

- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Kanapka razowa z serem żółtym - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Filet z kurczaka duszony 100 g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez babuni - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak, mrożony - 3 porcje (150g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Pasta z makreli z jogurtem naturalnym 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (11g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Herbata b/c - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa wiejska 350 ml - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (12g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Masło - (5g)
- Mąka pszenna biała - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Marchewka gotowana z groszkiem 150 g - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Pulpet rybny 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa b/c - 1 porcja

- Herbata owocowo-ziolowa - 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:** Zupa koperkowa 350 ml - 1 porcja

- Koperek świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** pierś z kurczaka po meksykańsku sama d/c - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/4 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować 3 szklanki wody, dodać odrobinę soli, wrzucić przepłukaną na sicie kaszę, gotować na małym ogniu, aż wchłonie płyn. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę i gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

**PRZEPIS:** Sałatka z libańska z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i szynką - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 1 plaster (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 3/4 łyżeczki (23g)
- Pomidory suszone na słońcu - 5 plasterków (35g)
- Sok z cytryny - (5ml)
- Kasza bulgur - (40g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Herbata ziołowa b/c - 1 porcja

- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Jajecznica ze szczypiorem - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z buraka i cebuli - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



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)
- Ziemiaki, wczesne - 3/4 sztuki (70g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kotlet pożarski niepanierowana 100 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Herbata b/c - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

---