



16.10.2023 (poniedziałek)

**► 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	2/3 sztuki (100g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Risotto drobiowe z warzywami	1 porcja
Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (180g)

**► 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
Salata	1/7 sztuki (30g)
Serek śmietankowy	100g
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2283 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.67 g
<b>Cholesterol:</b>	267.49 mg	<b>Glukoza:</b>	5.97 g
<b>Fruktoza:</b>	12.57 g	<b>Sacharoza:</b>	17.54 g
<b>Laktoza:</b>	9.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.91 g
<b>Sól:</b>	0.03 g		



17.10.2023 (wtorek)

**► 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 wiejska	4 plastry (60g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	1 porcja
Ziemniaki	1 porcja
Schab gotowany 100 g w sosie własnym 80 g	1 porcja
Zupa buraczkowa 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)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2133 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.67 g
<b>Cholesterol:</b>	300.88 mg	<b>Glukoza:</b>	4.64 g
<b>Fruktoza:</b>	4.44 g	<b>Sacharoza:</b>	18.86 g
<b>Laktoza:</b>	10.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.2 g
<b>Sól:</b>	3.01 g		



18.10.2023 (środa)

**► Śniadanie**

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Twaróg półtłusty	100g
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 i 3/4 kromki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2 łyżeczki (30g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Udko gotowane w ziołach	1 porcja
Rosół z makaronem 350 ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Parówki z kurczaka	2 i 1/2 sztuki (100g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2345 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.39 g
<b>Cholesterol:</b>	368.28 mg	<b>Glukoza:</b>	5.91 g
<b>Fruktoza:</b>	6.13 g	<b>Sacharoza:</b>	16.72 g
<b>Laktoza:</b>	6.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	29.5 g
<b>Sól:</b>	2.24 g		



19.10.2023 (czwartek)

**► Śniadanie**

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

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kasza bulgur	70g
Kompot b/c	1 porcja
Zupa jarzynowa 350 ml	1 porcja
Filet z kurczaka w sosie jogurtowym	1 porcja
Surówka z buraków i cebulki 150 g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Sałatka jarzynowa 250 g d/c	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.76 g
<b>Cholesterol:</b>	328.08 mg	<b>Glukoza:</b>	3.37 g
<b>Fruktoza:</b>	3.4 g	<b>Sacharoza:</b>	23.37 g
<b>Laktoza:</b>	11.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.3 g
<b>Sól:</b>	0.4 g		





20.10.2023 (piątek)

**► Śniadanie**

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Schab pieczony	4 plastry (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Bułka żytnia	1 sztuka (70g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Ryba pieczona 100 g	1 porcja
Surówka z kapusty białej z koperkiem	1 porcja
Zupa kalafiorowa 350 ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Ogórek kwaszony	1 sztuka (60g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.5 g
<b>Cholesterol:</b>	260.57 mg	<b>Glukoza:</b>	4.22 g
<b>Fruktoza:</b>	3.86 g	<b>Sacharoza:</b>	11.44 g
<b>Laktoza:</b>	11.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	30.13 g
<b>Sól:</b>	1.44 g		



21.10.2023 (sobota)

**► 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
Jajecznica ze szczypiorem	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Leczo warzywne z kiełbaską drobiową	1 porcja
Zupa krem z białych warzyw 350 ml	1 porcja
Ryż biały	1/3 szklanki (70g)

**► 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 z indyka	4 plastry (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.74 g
<b>Cholesterol:</b>	606.23 mg	<b>Glukoza:</b>	2.6 g
<b>Fruktoza:</b>	3.05 g	<b>Sacharoza:</b>	13.17 g
<b>Laktoza:</b>	9.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.46 g
<b>Sól:</b>	0.96 g		



22.10.2023 (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb żytni	1 i 3/4 kromki (60g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Pierś z kurczaka z warzywami	100g
Ogórki kiszane	1 sztuka (60g)
Salata	1/7 sztuki (30g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Stek z cebulką 100 g	1 porcja
Surówka wielowarzynna	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Połudwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2193 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.21 g
<b>Cholesterol:</b>	193.6 mg	<b>Glukoza:</b>	5.43 g
<b>Fruktoza:</b>	4.52 g	<b>Sacharoza:</b>	15.08 g
<b>Laktoza:</b>	9.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.49 g
<b>Sól:</b>	1.06 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 - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

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



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Rissotto drobiowe z warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Masło - (5g)
- Mąka pszenna biała - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieczarka uprawna - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Koperek świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki wczesne - 1 sztuka (100g)



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 - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

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



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)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Ziemniaki - 1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki późne - 1 i 3/4 sztuki (170g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Schab gotowany 100 g w sosie własnym 80 g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Wieprzowina, schab chudy - (100g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)



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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Udko gotowane w ziołach - 1 porcja

- Kurczak brojler, udko bez skóry - (120g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/7 sztuki (20g)
- Makaron dwujajeczny - 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)



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:** 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 łyżka (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Filet z kurczaka w sosie jogurtowym - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Mąka pszenna biała - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Surówka z buraków i cebulki 150 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa 250 g d/c - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
- Groszek konserwowy Bonduelle - 1/8 puszki (10g)
- Jogurt naturalny 1,5% tł. - (25g)
- Majonez light Winiary - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kiszony - 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki późne - 2/3 sztuki (50g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Ryba pieczona 100 g - 1 porcja

- Dorsz świeży, filety bez skóry - (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, natka - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty białej z koperkiem - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (180g)
- Koperek świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

-

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

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g - 1 porcja**

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty "Mlekpol" - (100g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 1 i 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS: Leczo warzywne z kiełbaską drobiową - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pomidory w całości Melissa Kikizas - (50g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw 350 ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



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: Stek z cebulką 100 g - 1 porcja**

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała - 1/4 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Surówka wielowarzywna - 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1/3 szklanki (100ml)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 1/2 łyżeczki (38g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

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



Sposób przygotowania:

-