

 16.10.2023 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| Masło ekstra                   | 1 plaster (10g)  |
| Pierś z kurczaka z warzywami   | 100g             |
| Pomidor                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Płatki owsiane na mleku 300 ml | 1 porcja         |
| Herbata z cytryną              | 1 porcja         |
| Chleb pszenny 75 g             | 1 porcja         |

### ► Obiad

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| Risotto drobiowe z warzywami          | 1 porcja        |
| Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml | 1 porcja        |
| Kompot                                | 1 porcja        |
| Banan                                 | 1 sztuka (120g) |

### ► Kolacja

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Masło               | 10g              |
| Sałata              | 1/7 sztuki (30g) |
| Serek śmietankowy   | 100g             |
| Herbata z cytryną   | 1 porcja         |
| Chleb pszenny 100 g | 1 porcja         |
| Pomidor             | 1/6 sztuki (30g) |

### Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2021 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 88.29 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 50.56 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 314.08 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.2 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 11.59 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 45.14 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.4 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 26.51 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 19.76 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 2.5 g     | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 28.8     |

 17.10.2023 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| Pomidor                        | 2/3 sztuki (100g) |
| Masło ekstra                   | 1 plaster (10g)   |
| Szynka wiejska                 | 4 plastry (60g)   |
| Płatki jaglane ne mleku 300 ml | 1 porcja          |
| Herbata z cytryną              | 1 porcja          |
| Chleb pszenny 75 g             | 1 porcja          |

### ► Obiad

|   |          |
|---|----------|
| Mieszanka warzyw gotowanych 150 g         | 1 porcja |
| Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml         | 1 porcja |
| Schab gotowany 100 g w sosie własnym 80 g | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane 180g                   | 1 porcja |
| Kompot                                    | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Masło ekstra             | 1 plaster (10g)  |
| Szynka z piersi kurczaka | 4 plastry (60g)  |
| Miód pszczeli            | 2 łyżki (50g)    |
| Herbata z cytryną        | 1 porcja         |
| Chleb pszenny 100 g      | 1 porcja         |
| Salata                   | 1/7 sztuki (30g) |
| Pomidor                  | 1/4 sztuki (50g) |

 **Wartości odżywcze**

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2094 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 96.32 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 54.71 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 314.07 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.17 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.54 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 33.04 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.43 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 28.32 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.29 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5 g       | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 28.6     |


**18.10.2023** (środa)

### ► Śniadanie

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Masło ekstra                  | 1 plaster (10g)        |
| Twaróg półtłusty              | 100g                   |
| Płatki ryżowe na mleku 300 ml | 1 porcja               |
| Herbata z cytryną             | 1 porcja               |
| Dżem jagodowy, niskosłodzony  | 1 i 2/3 łyżeczki (25g) |
| Chleb pszenny 75 g            | 1 porcja               |
| Miód pszczeli                 | 1 łyżka (25g)          |

### ► Obiad

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Udko gotowane w ziołach  | 1 porcja |
| Rosół z makaronem 350 ml | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane 180g  | 1 porcja |
| Kompot                   | 1 porcja |
| Brokuł gotowany C        | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Masło ekstra        | 1 plaster (10g)       |
| Parówki z kurczaka  | 2 i 1/2 sztuki (100g) |
| Pomidor             | 2/3 sztuki (100g)     |
| Ketchup, łagodny    | 2/3 łyżki (10g)       |
| Herbata z cytryną   | 1 porcja              |
| Chleb pszenny 100 g | 1 porcja              |



### Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2231 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 98.58 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 74.98 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 296.65 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.12 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.44 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 35.72 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.65 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 23.03 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.51 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.44 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 27.4     |

 19.10.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Masło ekstra                      | 1 plaster (10g)   |
| Makaron na mleku                  | 1 porcja          |
| Herbata z cytryną                 | 1 porcja          |
| Chleb pszenny 75 g                | 1 porcja          |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 5 plastrów (60g)  |
| Pomidor                           | 2/3 sztuki (100g) |

### ► Obiad

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Kasza bulgur                        | 100g     |
| Zupa jarzynowa 350 ml               | 1 porcja |
| Filet z kurczaka w sosie jogurtowym | 1 porcja |
| Surówka z buraków i cebulki 150 g   | 1 porcja |
| Kompot                              | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Masło ekstra                | 1 plaster (10g)  |
| Salatka jarzynowa 250 g d/c | 1 porcja         |
| Herbata z cytryną           | 1 porcja         |
| Chleb pszenny 75 g          | 1 porcja         |
| Salata                      | 1/7 sztuki (30g) |

### Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2174 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 97.98 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 61.77 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 311.97 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.07 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.25 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 43.1 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 14.36 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.07 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 23.3 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 2.44 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 27.5     |


**20.10.2023 (piątek)**

### ► Śniadanie

|                                    |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| Masło ekstra                       | 1 plaster (10g)   |
| Schab pieczony                     | 4 plastry (60g)   |
| Pomidor                            | 2/3 sztuki (100g) |
| Bułka pszenna zwykła               | 1 sztuka (80g)    |
| Kasza kukurydziana na mleku 300 ml | 1 porcja          |
| Herbata z cytryną                  | 1 porcja          |

### ► Obiad

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Ryba pieczona 100 g     | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane 180g | 1 porcja |
| Zupa kalafiorowa 350 ml | 1 porcja |
| Kompot                  | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa 150g | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| Masło                                 | 10g              |
| Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g | 1 porcja         |
| Miód pszczeli                         | 2 łyżki (50g)    |
| Herbata z cytryną                     | 1 porcja         |
| Chleb pszenny 100 g                   | 1 porcja         |
| Salata                                | 1/7 sztuki (30g) |
| Pomidor                               | 1/6 sztuki (30g) |



### Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2122 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 107.58 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 51.17 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 319.93 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.93 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 9.66 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 32.66 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 16.26 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 28.77 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.13 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 2.41 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 29.1     |


**21.10.2023** (sobota)

**► Śniadanie**

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Masło ekstra              | 1 plaster (10g)   |
| Jajecznica ze szczypiorem | 1 porcja          |
| Musli na mleku 300 ml     | 1 porcja          |
| Herbata z cytryną         | 1 porcja          |
| Chleb pszenny 75 g        | 1 porcja          |
| Pomidor                   | 2/3 sztuki (100g) |

**► Obiad**

|                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| Leczo warzywne z kielbaską drobiową | 1 porcja            |
| Zupa krem z białych warzyw 350 ml   | 1 porcja            |
| Kompot                              | 1 porcja            |
| Ryż biały                           | 1/2 szklanki (100g) |

**► Kolacja**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Masło ekstra        | 1 plaster (10g)   |
| Szynka z indyka     | 4 plastry (60g)   |
| Pomidor             | 2/3 sztuki (100g) |
| Herbata z cytryną   | 1 porcja          |
| Chleb pszenny 100 g | 1 porcja          |
| Sałata              | 1/7 sztuki (30g)  |


**Wartości odżywcze**

|                              |           |  |         |
|------------------------------|-----------|--|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2159 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 90.99 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 64.89 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 309.1 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 5.62 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 6.25 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 31.93 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.24 g |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 30.04 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.18 g |
| <b>Sól:</b>                  | 2.97 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 27.8    |

 22.10.2023 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Piers z kurczaka z warzywami | 100g             |
| Kasza manna na mleku 300 ml  | 1 porcja         |
| Herbata z cytryną            | 1 porcja         |
| Chleb pszenny 75 g           | 1 porcja         |
| Salata                       | 1/7 sztuki (30g) |
| Pomidor                      | 1/6 sztuki (30g) |

### ► Obiad

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane 180g            | 1 porcja |
| Kompot                             | 1 porcja |
| Marchewka gotowana 150 g           | 1 porcja |
| Stek 100 g                         | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Masło               | 10g               |
| Polędwica sopocka   | 5 plastrów (60g)  |
| Herbata z cytryną   | 1 porcja          |
| Chleb pszenny 100 g | 1 porcja          |
| Serek śmietankowy   | 50g               |
| Pomidor             | 2/3 sztuki (100g) |

 **Wartości odżywcze**

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1991 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 97.65 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 56.13 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 284.67 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.33 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.86 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 33.39 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 14.67 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 25.49 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.5 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 3.91 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 25.9     |

---

**PRZEPIS:** Płatki owsiane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (3g)
- Herbata czarna - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny 75 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)



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, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- 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)
- 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 - 1 łyżka (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny 100 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 4 kromki (100g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Płatki jaglane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jaglane - 5 łyżek (50g)



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:** Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (60g)
- 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)



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:** Ziemniaki gotowane 180g - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Płatki ryżowe na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki ryżowe błyskawiczne Halina - (40g)



Sposób przygotowania:

-

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

- Kurczak brojler, udko bez skóry - (150g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

-

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- 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:** Brokuł gotowany C - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (180g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (2g)
- Masło - (5g)



Sposób przygotowania:

-

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Makaron czterojajeczny - 2/3 szklanki (50g)



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:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/4 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



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:** 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:** Fasolka szparagowa 150g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/2 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

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

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty "Mlekoop" - (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)
- Szczypierek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Musli na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Otręby owsiane - 3/4 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Rodzynki jumbo Kresto - (10g)



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:** Kasza manna na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



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:** Marchewka gotowana 150 g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Stek 100 g - 1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

-