



06.11.2023 (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
Schab pieczony	4 plastry (60g)
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
Surówka bułgarska	1 porcja
Bitka 100 g w sosie własnym 80 g	1 porcja
Zupa kalafiorowa 350 ml	1 porcja
Kasza bulgur 150g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Serek śmietankowy	100g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2269 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.43 g
<b>Cholesterol:</b>	237.87 mg	<b>Glukoza:</b>	12.02 g
<b>Fruktoza:</b>	11.42 g	<b>Sacharoza:</b>	15.43 g
<b>Laktoza:</b>	8.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	54.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	31.63 g
<b>Sól:</b>	2.34 g		



07.11.2023 (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)
Jajecznica ze szczypiorem	1 porcja
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Salata	1/8 sztuki (15g)
Szynka z piersi kurczaka	2 plastry (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Kotlet warzywny z szpinakiem	100g
Barszcz biały 350 ml	1 porcja
Surówka koperkowa 150g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata owocowa b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2179 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.29 g
<b>Cholesterol:</b>	561.71 mg	<b>Glukoza:</b>	5.43 g
<b>Fruktoza:</b>	5.01 g	<b>Sacharoza:</b>	13.12 g
<b>Laktoza:</b>	9.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	55.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.96 g
<b>Sól:</b>	1.76 g		



08.11.2023 (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
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Ogórek kwaszony	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml	1 porcja
Gulasz wieprzowo - wołowy 150g	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 150 g	1 porcja
Kasza pęczak 150g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasta z pieczonego dorsza 100 g	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata ziołowa b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.35 g
<b>Cholesterol:</b>	401.89 mg	<b>Glukoza:</b>	8.95 g
<b>Fruktoza:</b>	7.59 g	<b>Sacharoza:</b>	15.83 g
<b>Laktoza:</b>	9.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	35.31 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		



09.11.2023 (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
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Parówki z indyka	2 sztuki (80g)
Serek śmietankowy	50g

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Zupa dyniowa 350 ml	1 porcja
Pierś saute 100g	1 porcja
Fasolka szparagowa 150g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2459 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	100.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.65 g
<b>Cholesterol:</b>	615.79 mg	<b>Glukoza:</b>	3.32 g
<b>Fruktoza:</b>	2.9 g	<b>Sacharoza:</b>	17.24 g
<b>Laktoza:</b>	8.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.61 g
<b>Sól:</b>	0.33 g		



 10.11.2023 (piątek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Twaróg półtłusty Polmlek	100g
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Bułka żytnia	1 sztuka (70g)
Chleb żytni razowy	3/4 kromki (30g)

### ► II Śniadanie

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

### ► Obiad

Surówka z kapusty białej z koperkiem	1 porcja
Ryba pieczona w sosie śmietankowym	1 porcja
Zupa brokułowa 350 ml	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Chleb żytni razowy	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałatka z libańska z kaszą bulgur, ciecierzycą i szynką	1 porcja
Herbata owocowa b/c	1 porcja

### ► II Kolacja

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2080 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.79 g
<b>Cholesterol:</b>	219.42 mg	<b>Glukoza:</b>	5.45 g
<b>Fruktoza:</b>	5.34 g	<b>Sacharoza:</b>	10.55 g
<b>Laktoza:</b>	9.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.85 g
<b>Sól:</b>	0.9 g		



11.11.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb żytni	1 i 3/4 kromki (60g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Poledwica sopocka	5 plastrów (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot b/c	1 porcja
Zupa selerowa 350 ml	1 porcja
Łazanki al dente z mięsem i kapustą 350 g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata ziołowa b/c	1 porcja

**► II Kolacja**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.35 g
<b>Cholesterol:</b>	336.86 mg	<b>Glukoza:</b>	2.17 g
<b>Fruktoza:</b>	2.37 g	<b>Sacharoza:</b>	13.86 g
<b>Laktoza:</b>	11.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	55.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.74 g
<b>Sól:</b>	1.19 g		


**12.11.2023** (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
Ogórek kwaszony	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pieczeń z indyka	60g

### ► II Śniadanie

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

### ► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Ziemniaki gotowane w całości	1 porcja
Surówka z buraków i cebulki 150 g	1 porcja
Zupa brokułowa 350 ml	1 porcja
Udko gotowane w ziołach	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Chleb żytni razowy	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło	10g
Parówki drobiowe	2 i 1/2 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata b/c	1 porcja

### ► II Kolacja

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2262 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.31 g
<b>Cholesterol:</b>	320.04 mg	<b>Glukoza:</b>	3.09 g
<b>Fruktoza:</b>	3.51 g	<b>Sacharoza:</b>	23.21 g
<b>Laktoza:</b>	9.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	29.53 g
<b>Sól:</b>	1.35 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 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:** Surówka bułgarska - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



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:** Kasza bulgur 150g - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza bulgur, gotowana - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

gotować

---

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

- Chleb żytni razowy - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

- Herbata czarna, napar bez cukru - 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 "Mlepol" - (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



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:** Kanapka razowa z serkiem śmietankowym - 1 porcja

- Chleb żytni - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Serek almette śmietankowy Hochland - 3/4 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

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



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)
- Ziemniaki wczesne - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

-



**PRZEPIS:** Surówka koperkowa 150g - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

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

- Herbata owocowo-ziółta - 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 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)
- Ziemiaki późne - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowo - wołowy 150g - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Wieprzowina, szynka - 3 plastry (60g)
- Wołowina, polędwica trójpunktowa, chude i tłuste mięso, surowa - (60g)



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:** Kasza pęczak 150g - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

gotować

---

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

- Chleb żytni razowy - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Pasta z pieczonego dorsza 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

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



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:** Ziemniaki gotowane w całości - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

---

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

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1g)
- Przyprawy - ziele angielskie, mielone - (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki późne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Pierś saute 100g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

-

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

gotować

**PRZEPIS:** Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez babuni - 1/5 łyżki (5g)
- Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser żółty gouda "Mlekoop" - (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szczypiorek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

-

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

- Herbata czarna, napar bez cukru - 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 "Mlekoop" - (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



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:** Ryba pieczona w sosie śmietankowym - 1 porcja

- Dorsz świeży, filety bez skóry - (150g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 2/3 łyżki (6ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)



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 - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Ciecierzycza - (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - (5ml)
- Szynka z indyka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Kasza bulgur - (40g)



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:** Zupa selerowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Łazanki al dente z mięsem i kapustą 350 g - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 2/3 łyżki (6ml)
- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (70g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona - (200g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)



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)
- Pomidory suszone w oliwie - 1 plaster (7g)



Sposób przygotowania:

-

---

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

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



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:** 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:

-