




zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

01.06.2026 - 07.06.2026



 01.06.2026 (poniedziałek)**► Śniadanie (715kcal)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (261 kcal)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (30 kcal)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (85 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja

► Obiad (751kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Buraczki duszone (112 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (154 kcal)	1 porcja
Ryż biały (275kcal)	1/3 szklanki (80g)
Kurczak pieczony (176 kcal)	1 porcja

► Kolacja (646kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Sałatka z fasolki i pomidora (52 kcal)	1 porcja
Budyń na mleku (90 kcal)	1 porcja
Pasta z jajka ze szczypiorkiem (165 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (88kcal)

Biszkopty (88kcal)	8 i 1/3 sztuki (25g)
--------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Wartość energetyczna:	9257.23 kJ
Woda:	1794.02 g	Białko ogółem:	90.99 g
Tłuszcz:	70.42 g	Węglowodany ogółem:	317.13 g
Węglowodany przyswajalne:	267.29 g	Popiół:	14.47 g
Cholesterol:	476 mg	Glukoza:	4.78 g
Fruktoza:	5.63 g	Sacharoza:	31.96 g
Laktoza:	21.51 g	Skrobia:	190.21 g
Błonnik pokarmowy:	31.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.67 g
Sód:	1575.38 mg	Sól:	3.9 g

 02.06.2026 (wtorek)**► Śniadanie (725kcal)**

Kasza manna na mleku (287 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką i olejem (33 kcal)	1 porcja
Wieprzowina, szynka pieczona (66kcal)	1 plaster (50g)

► Obiad (698kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Zupa dyniowa (162 kcal)	1 porcja
Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (159 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (275kcal)	3/4 woreczka (80g)
Surówka z czerwonej kapusty (68 kcal)	1 porcja

► Kolacja (588kcal)

Miód pszczeli (80kcal)	1 łyżka (25g)
Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (75kcal)

Smoothie jabłko-brzoskwinia (75 kcal)	1 porcja
---------------------------------------	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	8783.47 kJ
Woda:	1996.06 g	Białko ogółem:	74.83 g
Tłuszcz:	50.61 g	Węglowodany ogółem:	355.67 g
Węglowodany przyswajalne:	306.17 g	Popiół:	17.95 g
Cholesterol:	140 mg	Glukoza:	13.11 g
Fruktoza:	20.48 g	Sacharoza:	31.15 g
Laktoza:	14.81 g	Skrobia:	182.4 g
Błonnik pokarmowy:	49.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.14 g
Sód:	2468.5 mg	Sól:	4.04 g

 03.06.2026 (środa)**► Śniadanie (711kcal)**

Sałatka z kalafiora i marchewki (53 kcal)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (257 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (62kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (692kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Kapuśniak mazurski (181 kcal)	1 porcja
Kaszotto z kurczakiem i warzywami (389 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy (48 kcal)	1 porcja
Sałatka z cukinii i pomidora (40 kcal)	1 porcja

► Kolacja (606kcal)

Ser salami (177kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Rzodkiewka (12kcal)	4 i 1/4 sztuki (64g)
Szczypiorek (1kcal)	1/3 łyżki (2g)

► Posiłek nocny (87kcal)

Herbatniki (87kcal)	4 sztuki (20g)
---------------------	----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Wartość energetyczna:	8809.95 kJ
Woda:	1820.36 g	Białko ogółem:	78.28 g
Tłuszcz:	69.44 g	Węglowodany ogółem:	308.41 g
Węglowodany przyswajalne:	245.55 g	Popiół:	16.53 g
Cholesterol:	219.4 mg	Glukoza:	12.95 g
Fruktoza:	12.14 g	Sacharoza:	32.12 g
Laktoza:	12.74 g	Skrobia:	179.47 g
Błonnik pokarmowy:	38.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.32 g
Sód:	2067.82 mg	Sól:	5.12 g

 04.06.2026 (czwartek)**► Śniadanie (761kcal)**

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (259 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem (145 kcal)	1 porcja

► Obiad (604kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Barszcz czerwony (67 kcal)	1 porcja
Salata ze szczypiorkiem i jogurtem (19 kcal)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny (238 kcal)	1 porcja

► Kolacja (608kcal)

Konserwa tyrolska (139kcal)	1 i 1/3 plastra (50g)
Salatka z brokuła i pomidora (51 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (135kcal)

Sok jabłkowy (135kcal)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
------------------------	--------------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2108 kcal	Wartość energetyczna:	8859.33 kJ
Woda:	2176.77 g	Białko ogółem:	84.53 g
Tłuszcz:	69.56 g	Węglowodany ogółem:	304.04 g
Węglowodany przyswajalne:	196.02 g	Popiół:	17.78 g
Cholesterol:	214 mg	Glukoza:	10.63 g
Fruktoza:	21.11 g	Sacharoza:	33.09 g
Laktoza:	14.81 g	Skrobia:	169.78 g
Błonnik pokarmowy:	39.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.2 g
Sód:	1649.5 mg	Sól:	4 g


05.06.2026 (piątek)

► Śniadanie (751kcal)

Płatki ryżowe gotowane na mleku (290 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Salatka z jajka, fasolki i pomidora (122 kcal)	1 porcja

► Obiad (724kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (494 kcal)	1 porcja
Krem cebulowy (196 kcal)	1 porcja

► Kolacja (607kcal)

Serek naturalny - Bieluch (191kcal)	6 łyżek (150g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (66kcal)

Truskawki (66kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
--------------------	-------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Wartość energetyczna:	9016.67 kJ
Woda:	1774.35 g	Białko ogółem:	81.04 g
Tłuszcz:	71.72 g	Węglowodany ogółem:	310.15 g
Węglowodany przyswajalne:	214.39 g	Popiół:	15.46 g
Cholesterol:	332.2 mg	Glukoza:	13.41 g
Fruktoza:	13.55 g	Sacharoza:	25.59 g
Laktoza:	15.39 g	Skrobia:	159.87 g
Błonnik pokarmowy:	34.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.4 g
Sód:	1879.11 mg	Sól:	4.79 g

 06.06.2026 (sobota)**► Śniadanie (755kcal)**

Pasztet z kurczaka, pieczony (108kcal)	1 i 1/3 plastra (50g)
Chrzan (24kcal)	3 łyżeczki (30g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (261 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (20kcal)	1/4 sztuki (64g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (16g)

► Obiad (928kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Sałatka z buraczków i jabłka (88 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Sos musztardowy (38 kcal)	1 porcja
Zupa fasolowa (321 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (201 kcal)	1 porcja

► Kolacja (623kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Brokuły (25kcal)	1/6 sztuki (80g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Ryba gotowana w jarzynach (97 kcal)	1 porcja
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)

► Posiłek nocny (119kcal)

Smoothie jabłko-truskawka (119 kcal)	1 porcja
--------------------------------------	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2425 kcal	Wartość energetyczna:	10184.43 kJ
Woda:	2485.28 g	Białko ogółem:	122.23 g
Tłuszcz:	66.12 g	Węglowodany ogółem:	360.48 g
Węglowodany przyswajalne:	231.44 g	Popiół:	25.78 g
Cholesterol:	516.6 mg	Glukoza:	11.05 g
Fruktoza:	14.4 g	Sacharoza:	38.99 g
Laktoza:	20.66 g	Skrobia:	207.35 g
Błonnik pokarmowy:	55.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.93 g
Sód:	2039.66 mg	Sól:	5.01 g

 07.06.2026 (niedziela)**► Śniadanie (782kcal)**

Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Kasza manna na mleku (287 kcal)	1 porcja

► Obiad (701kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Rosół z makaronem (128 kcal)	1 porcja
Udko z kurczaka pieczone (177 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Marchewka duszona z groszkiem (116 kcal)	1 porcja

► Kolacja (614kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (87kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)

► Posiłek nocny (90kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Wartość energetyczna:	9190.55 kJ
Woda:	2147.88 g	Białko ogółem:	93.26 g
Tłuszcz:	68.64 g	Węglowodany ogółem:	317.22 g
Węglowodany przyswajalne:	226.9 g	Popiół:	18.06 g
Cholesterol:	429.5 mg	Glukoza:	13.94 g
Fruktoza:	19.55 g	Sacharoza:	31.13 g
Laktoza:	22.08 g	Skrobia:	182.72 g
Błonnik pokarmowy:	38.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g
Sód:	2337.39 mg	Sól:	4.79 g

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo razowe, herbata - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Buraczki duszone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kurczak pieczony - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Budyń na mleku - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary - 1/4 opakowania (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pasta z jajka ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałata z rzodkiewką i olejem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa dyniowa - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Gulasz z ciecierzycą i jarzynami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/2 łyżki (7g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-brzoskwinia - 1 porcja

- Brzoskwinia - 3/4 sztuki (60g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i marchewki - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron gotowany na mleku - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kapuśniak mazurski - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kaszotto z kurczakiem i warzywami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos pietruszkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z cukinii i pomidora - 1 porcja

- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jęczmienne - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Barszcz czerwony - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kotlet rybno-warzywny - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (7g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z brokuła i pomidora - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki ryżowe gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki ryżowe - 3 i 1/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z jajka, fasolki i pomidora - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron z serem białym i szpinakiem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Krem cebulowy - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w piórka, ziemniaki, selera i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. W garnku o grubym dnie lub w dużej głębokości patelni, na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i ziemniaki. Smażyć, aż cebulowe piórka będą zeszlone, a ziemniaki lekko obsmażone. Zalać bulionem, wrzucić liść laurowy, doprawić solą i pieprzem. Gotować 20-30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec wsypać przyprawę. Zupę zmiksować i podawać z serem Feta.

PRZEPIS: Sałatka z buraczków i jabłka - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos musztardowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa fasolowa - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zraz wieprzowy gotowany - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Ryba gotowana w jarzynach - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-truskawka - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Udko z kurczaka pieczone - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Marchewka duszona z groszkiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

-