

JADŁOSPIS

Elżbietanki dieta podstawowa

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeni Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Papryka czerwona	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Rzodkiewka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszanej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Kiełbasa biała, z kurczaka Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z białej kapusty (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka z groszkiem, duszona (100g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Czerwona kapusta na ciepło (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	2/3 porcji (100g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1893 kcal	Wartość energetyczna:	7190.5 kJ
Woda:	2626.26 g	Białko ogółem:	82.85 g
Tłuszcz:	51.54 g	Węglowodany ogółem:	266.29 g
Węglowodany przyswajalne:	101.98 g	Glukoza:	1.82 g
Fruktoza:	1.86 g	Sacharoza:	6.01 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	132.33 g
Błonnik pokarmowy:	25.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.27 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.19 g



Wartości odżywcze

Sód:	1456.58 mg	Potas:	2873.79 mg
Wapń:	704.42 mg	Fosfor:	1217.34 mg
Magnez:	287.62 mg	Żelazo:	11.78 mg
Witamina A:	1055.76 µg	Witamina D:	1.27 µg
Witamina E:	7.15 mg	Tiamina:	1.72 mg
Ryboflawina:	1.19 mg	Niacyna:	23.44 mg
Witamina C:	85.06 mg		



24.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1824 kcal	Wartość energetyczna:	9738.19 kJ
Woda:	1297.46 g	Białko ogółem:	86.06 g
Tłuszcz:	49.51 g	Węglowodany ogółem:	243.79 g
Węglowodany przyswajalne:	70.5 g	Glukoza:	2.48 g
Fruktoza:	2.28 g	Sacharoza:	13.53 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	115.43 g
Błonnik pokarmowy:	23.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.74 g
Sód:	1461.32 mg	Potas:	3322.42 mg
Wapń:	685.7 mg	Fosfor:	1230.32 mg
Magnez:	296.67 mg	Żelazo:	11.2 mg
Witamina A:	981.92 µg	Witamina D:	0.62 µg
Witamina E:	7.9 mg	Tiamina:	0.75 mg
Ryboflawina:	1.07 mg	Niacyna:	19.61 mg
Witamina C:	82.48 mg		



25.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

Pomidor 1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal
Woda:	1257.92 g
Tłuszcz:	61.56 g
Węglowodany przyswajalne:	45.03 g
Fruktoza:	5.49 g
Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	29.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.88 g
Sód:	789.9 mg
Wapń:	797.1 mg
Magnez:	281.93 mg
Witamina A:	2285.34 µg
Witamina E:	13.17 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	200.64 mg

Wartość energetyczna:	7542.51 kJ
Białko ogółem:	95.99 g
Węglowodany ogółem:	257.04 g
Glukoza:	5.17 g
Sacharoza:	8.25 g
Skrobia:	86.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.24 g
Potas:	3094.86 mg
Fosfor:	1142.99 mg
Żelazo:	10.93 mg
Witamina D:	1.79 µg
Tiamina:	1.51 mg
Niacyna:	20.2 mg



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) 1 porcja

Chleb mieszany (GLU) 2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU) 2 kromki (80g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 1 i 2/3 plastra (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) 1 porcja

Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) 1 porcja

Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Wartość energetyczna:	8516 kJ
Woda:	1277.04 g	Białko ogółem:	89.63 g
Tłuszcz:	68.28 g	Węglowodany ogółem:	250.17 g
Węglowodany przyswajalne:	84.99 g	Glukoza:	2.28 g
Fruktoza:	2.18 g	Sacharoza:	7.78 g
Laktoza:	9.98 g	Skrobia:	128.73 g
Błonnik pokarmowy:	25.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.24 g
Sód:	1378.7 mg	Potas:	3149.23 mg
Wapń:	790.93 mg	Fosfor:	1294.89 mg
Magnez:	340.6 mg	Żelazo:	13.01 mg
Witamina A:	2330.12 µg	Witamina D:	1.03 µg
Witamina E:	11.07 mg	Tiamina:	1.03 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	22.53 mg
Witamina C:	128.06 mg		



27.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Wartość energetyczna:	8444.73 kJ
Woda:	1322.18 g	Białko ogółem:	87.59 g
Tłuszcz:	68.16 g	Węglowodany ogółem:	249.81 g
Węglowodany przyswajalne:	60.87 g	Glukoza:	6.7 g
Fruktoza:	6.37 g	Sacharoza:	10.3 g
Laktoza:	10.37 g	Skrobia:	94.81 g
Błonnik pokarmowy:	29.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.83 g
Sód:	1194.87 mg	Potas:	3158.81 mg
Wapń:	1263.07 mg	Fosfor:	1296.02 mg
Magnez:	295.14 mg	Żelazo:	9.54 mg
Witamina A:	1837.26 µg	Witamina D:	1.35 µg
Witamina E:	11.12 mg	Tiamina:	0.57 mg
Ryboflawina:	1.19 mg	Niacyna:	14.57 mg
Witamina C:	123.88 mg		



28.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Wartość energetyczna:	7439.78 kJ
Woda:	1111.14 g	Białko ogółem:	93.22 g
Tłuszcz:	58.36 g	Węglowodany ogółem:	257.45 g
Węglowodany przyswajalne:	40.37 g	Glukoza:	3.19 g
Fruktoza:	3.27 g	Sacharoza:	7.69 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	84.14 g
Błonnik pokarmowy:	27.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.25 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.7 g
Sód:	769.01 mg	Potas:	2343.99 mg
Wapń:	702.83 mg	Fosfor:	1077.42 mg



Wartości odżywcze

Magnez:	249.42 mg	Żelazo:	9.99 mg
Witamina A:	1660.14 µg	Witamina D:	1.46 µg
Witamina E:	9.64 mg	Tiamina:	0.46 mg
Ryboflawina:	1.24 mg	Niacyna:	18.25 mg
Witamina C:	123.62 mg		



29.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8427.47 kJ
Woda:	1290.84 g	Białko ogółem:	96.09 g
Tłuszcz:	65.2 g	Węglowodany ogółem:	245.65 g
Węglowodany przyswajalne:	76.11 g	Glukoza:	3.72 g
Fruktoza:	3.61 g	Sacharoza:	7.63 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	116.9 g
Błonnik pokarmowy:	25.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.38 g
Sód:	1832.55 mg	Potas:	3188.73 mg
Wapń:	775.43 mg	Fosfor:	1342.13 mg
Magnez:	307.1 mg	Żelazo:	9.65 mg
Witamina A:	1704.37 µg	Witamina D:	2.02 µg
Witamina E:	10 mg	Tiamina:	0.83 mg
Ryboflawina:	1.63 mg	Niacyna:	30.98 mg
Witamina C:	83.74 mg		



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 3/4 kromki (100g)

Chleb graham (GLU)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Wartość energetyczna:	8578.06 kJ
Woda:	1459.13 g	Białko ogółem:	88.52 g
Tłuszcz:	58.19 g	Węglowodany ogółem:	284.89 g
Węglowodany przyswajalne:	106.49 g	Glukoza:	5.64 g
Fruktoza:	5.72 g	Sacharoza:	14.94 g
Laktoza:	10.45 g	Skrobia:	122.15 g
Błonnik pokarmowy:	29.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.99 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.15 g
Sód:	1065.21 mg	Potas:	3254.35 mg
Wapń:	849.5 mg	Fosfor:	1332.36 mg
Magnez:	407.86 mg	Żelazo:	14.41 mg
Witamina A:	1205.77 µg	Witamina D:	1.23 µg
Witamina E:	7.37 mg	Tiamina:	1.47 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	Niacyna:	18.82 mg
Witamina C:	91 mg		



31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 3/4 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Wartość energetyczna:	8951.67 kJ
Woda:	1294.04 g	Białko ogółem:	91.49 g
Tłuszcz:	65.36 g	Węglowodany ogółem:	277.12 g
Węglowodany przyswajalne:	105.25 g	Glukoza:	3.51 g
Fruktoza:	3.52 g	Sacharoza:	7.7 g
Laktoza:	10.17 g	Skrobia:	134.17 g
Błonnik pokarmowy:	23.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g
Sód:	683.55 mg	Potas:	2818.44 mg
Wapń:	804.85 mg	Fosfor:	1153.01 mg
Magnez:	275.16 mg	Żelazo:	11.13 mg
Witamina A:	1554.02 µg	Witamina D:	2.06 µg
Witamina E:	11.72 mg	Tiamina:	1.05 mg
Ryboflawina:	1.61 mg	Niacyna:	16.05 mg
Witamina C:	156.24 mg		



01.04.2026 (środa)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

► **Obiad**

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) 1 porcja

Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) 1 porcja

Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Chleb mieszany (GLU) 2 i 3/4 kromki (100g)

Chleb graham (GLU) 1 i 1/4 kromki (50g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) 1 porcja

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	8423.07 kJ
Woda:	1302.08 g	Białko ogółem:	83.92 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	266.15 g
Węglowodany przyswajalne:	89.5 g	Glukoza:	5.83 g
Fruktoza:	7.71 g	Sacharoza:	11.21 g
Laktoza:	9.96 g	Skrobia:	110.52 g
Błonnik pokarmowy:	23.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.3 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.66 g
Sód:	1222.52 mg	Potas:	2813.61 mg
Wapń:	844.48 mg	Fosfor:	1027.65 mg
Magnez:	247.25 mg	Żelazo:	11.24 mg
Witamina A:	2929.16 µg	Witamina D:	1.25 µg
Witamina E:	9.51 mg	Tiamina:	0.58 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	15.82 mg
Witamina C:	186.78 mg		



02.04.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) 1 porcja

Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 3/4 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal	Wartość energetyczna:	8014.57 kJ
Woda:	1270.84 g	Białko ogółem:	86.94 g
Tłuszcz:	53.96 g	Węglowodany ogółem:	254 g
Węglowodany przyswajalne:	80.51 g	Glukoza:	5.08 g
Fruktoza:	4.71 g	Sacharoza:	11.97 g
Laktoza:	10.17 g	Skrobia:	102.59 g
Błonnik pokarmowy:	26.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.66 g
Sód:	919.65 mg	Potas:	3183.3 mg
Wapń:	771.98 mg	Fosfor:	1175.31 mg
Magnez:	303.38 mg	Żelazo:	8.95 mg
Witamina A:	1527.08 µg	Witamina D:	0.44 µg
Witamina E:	10.56 mg	Tiamina:	0.86 mg
Ryboflawina:	1.1 mg	Niacyna:	20.09 mg



**Wartości
odżywcze**

Witamina C: 122.01 mg



03.04.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Obiad**

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, duszona (100g) (GLU)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 3/4 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Wartość energetyczna:	9038.61 kJ
Woda:	1246.03 g	Białko ogółem:	96.41 g
Tłuszcz:	70.17 g	Węglowodany ogółem:	267.8 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	73.88 g	Glukoza:	4.04 g
Fruktoza:	4.09 g	Sacharoza:	7.15 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	103.23 g
Błonnik pokarmowy:	27.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.35 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.58 g
Sód:	793.66 mg	Potas:	3061.53 mg
Wapń:	837.02 mg	Fosfor:	1166.41 mg
Magnez:	272.27 mg	Żelazo:	10.18 mg
Witamina A:	2650.43 µg	Witamina D:	2.52 µg
Witamina E:	14.29 mg	Tiamina:	0.83 mg
Ryboflawina:	1.47 mg	Niacyna:	14.57 mg
Witamina C:	138.17 mg		



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 3/4 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1999 kcal	Wartość energetyczna:	8347.95 kJ
Woda:	1248.59 g	Białko ogółem:	83.66 g
Tłuszcz:	56.24 g	Węglowodany ogółem:	265.58 g
Węglowodany przyswajalne:	44.54 g	Glukoza:	5.61 g
Fruktoza:	5.62 g	Sacharoza:	9.1 g
Laktoza:	10.03 g	Skrobia:	69.98 g
Błonnik pokarmowy:	28.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.04 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.74 g
Sód:	869.53 mg	Potas:	2551.02 mg
Wapń:	1169.02 mg	Fosfor:	1082.47 mg
Magnez:	241.67 mg	Żelazo:	8.08 mg
Witamina A:	1515.67 µg	Witamina D:	0.32 µg
Witamina E:	7.71 mg	Tiamina:	0.49 mg
Ryboflawina:	1.11 mg	Niacyna:	13.03 mg
Witamina C:	205.12 mg		



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa biała, z kurczaka	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Czerwona kapusta na ciepło (100g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 3/4 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Wartość energetyczna:	8566.46 kJ
Woda:	1394.04 g	Białko ogółem:	99.98 g
Tłuszcz:	66.15 g	Węglowodany ogółem:	245.47 g
Węglowodany przyswajalne:	179.74 g	Glukoza:	4.51 g
Fruktoza:	4.04 g	Sacharoza:	5 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	102.01 g
Błonnik pokarmowy:	24.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.12 g
Sód:	1654.97 mg	Potas:	3543.58 mg
Wapń:	850.93 mg	Fosfor:	1470.95 mg
Magnez:	315.66 mg	Żelazo:	13.38 mg
Witamina A:	1368.97 µg	Witamina D:	2.1 µg
Witamina E:	10.45 mg	Tiamina:	0.96 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	24.44 mg
Witamina C:	120.22 mg		

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób
przygotowania:

Mięso rozbić i uduścić.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób
przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

PRZEPIS: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób
przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



**Sposób
przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 6 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 4 i 3/4 sztuki (480g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



Sposób
przygotowania:

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



Sposób
przygotowania:

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.

PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z indyka duszony (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) - 5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób
przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muskatołową. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Kielbasa biała, z kurczaka - 2/3 sztuki (30g)



**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (100g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 3/4 szklanki (80g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**