



# JADŁOSPIS

Ciąża i laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

01.01.2025 - 05.01.2025

<b>środa (2025-01-01)</b>	<b>czwartek (2025-01-02)</b>	<b>piątek (2025-01-03)</b>	<b>sobota (2025-01-04)</b>	<b>niedziela (2025-01-05)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Ser edamski Pomidor Sałata masłowa	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z płatkami owsianymi Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Sałata masłowa Jaja gotowane Szynka Rzeźnika Ogórek	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z ryżem Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki pasta jajeczna z koperkiem i majonezem Pomidor Sałata masłowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty Sałata masłowa Pomidor	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Ser edamski Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata masłowa
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Płatki owsiane Jogurt naturalny Hej	Jabłko	Gruszka Orzechy włoskie	Koktajl z jabłka i selera naciowego	Mandarynki Orzechy włoskie
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami Buraki tarte, gotowane Schab gotowany Sos koperkowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa z ziemniakami Lekka potrawka z kurczaka i warzyw Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy	Grysikowa na rosole Dorsz panierowany smażony Sos grecki Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa ziemniaczana Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami Makaron bezjajeczny Kompot wieloowocowy	Rosół z kury Makaron nitki Lubella Udo pieczone z kurczaka Marchewka z groszkiem, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Serek Kiri Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Połędwica Sopocka Rzeźnika Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Serek topiony z dodatkami Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Paszтет z kurczaka, pieczony Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Połędwica Sopocka Rzeźnika Ser Hochland mini Ogórek
<b>Kolacja II</b>	<b>Kolacja II</b>	<b>Kolacja II</b>	<b>Kolacja II</b>	<b>Kolacja II</b>
Sok pomidorowy, bez soli	Sałatka z papryką i ogórkiem kiszonym	Serek wiejski Krasnystaw	Surówka z żółtej papryki	Surówka z kalarepy, rzodkiewki i ogórka



01.01.2025 (środa)

► **Śniadanie (726kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
Ser edamski (126kcal)	2 plastry (40g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (130kcal)**

Płatki owsiane (38kcal)	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny Hej (92kcal)	1 porcja (150g)

► **Obiad (914kcal)**

Krupnik z ziemniakami (305 kcal)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (68kcal)	1 szklanka (200g)
Schab gotowany (318 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy (28 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (498kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (214kcal)	2 porcje (70g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (34kcal)**

Sok pomidorowy, bez soli (34kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-----------------------------------	----------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2302 kcal
<b>Woda:</b>	2656.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	93.44 g
<b>Cholesterol:</b>	157.9 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.7 g
<b>Sól:</b>	8.15 g
<b>Wapń:</b>	1025.09 mg
<b>Magnez:</b>	431.2 mg
<b>Witamina A:</b>	1230.05 µg
<b>Witamina E:</b>	11.56 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg
<b>Witamina C:</b>	235.98 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9622.91 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	111.5 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.27 g
<b>Sód:</b>	2948.28 mg
<b>Potas:</b>	4637.85 mg
<b>Fosfor:</b>	1707.99 mg
<b>Żelazo:</b>	17.26 mg
<b>Witamina D:</b>	2.2 µg
<b>Tiamina:</b>	2.25 mg
<b>Niacyna:</b>	33.48 mg



02.01.2025 (czwartek)

### ► Śniadanie (764kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (58kcal)	3/4 porcji (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

### ► II śniadanie (90kcal)

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

### ► Obiad (880kcal)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (378 kcal)	1 porcja
Lekka potrawka z kurczaka i warzyw (245 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

### ► Kolacja I (345kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (58kcal)	1 porcja (60g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

### ► Kolacja II (123kcal)

Sałatka z papryką i ogórkiem kiszonym (123 kcal)	1 porcja
--	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal
<b>Woda:</b>	1965.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.56 g
<b>Cholesterol:</b>	328.1 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.33 g
<b>Sól:</b>	8.34 g
<b>Wapń:</b>	732.6 mg
<b>Magnez:</b>	413.24 mg
<b>Witamina A:</b>	2479.59 µg
<b>Witamina E:</b>	18.06 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.82 mg
<b>Witamina C:</b>	221.74 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9212.15 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	108.86 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.51 g
<b>Sód:</b>	2837.55 mg
<b>Potas:</b>	3929.63 mg
<b>Fosfor:</b>	1695.01 mg
<b>Żelazo:</b>	17.29 mg
<b>Witamina D:</b>	0.93 µg
<b>Tiamina:</b>	1.42 mg
<b>Niacyna:</b>	31.07 mg



03.01.2025 (piątek)

► **Śniadanie (810kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z ryżem (177 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (177 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (105kcal)**

Gruszka (38kcal)	1/2 sztuki (65g)
Orzechy włoskie (67kcal)	1/3 garści (10g)

► **Obiad (828kcal)**

Grycikowa na rosole (185 kcal)	1 porcja
Dorsz panierowany smażony (175 kcal)	1 porcja
Sos grecki (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (369kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Serek topiony z dodatkami (85kcal)	1 porcja (40g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (194kcal)**

Serek wiejski Krasnystaw (194kcal)	1 porcja (200g)
------------------------------------	-----------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2306 kcal
<b>Woda:</b>	1994.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.86 g
<b>Cholesterol:</b>	468.5 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.2 g
<b>Sól:</b>	10.33 g
<b>Wapń:</b>	641.03 mg
<b>Magnez:</b>	401.26 mg
<b>Witamina A:</b>	3137.55 µg
<b>Witamina E:</b>	14.28 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.74 mg
<b>Witamina C:</b>	111.82 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9668.8 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	110.4 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.95 g
<b>Sód:</b>	3272.77 mg
<b>Potas:</b>	4083.37 mg
<b>Fosfor:</b>	1526.41 mg
<b>Żelazo:</b>	14.35 mg
<b>Witamina D:</b>	3.09 µg
<b>Tiamina:</b>	1.41 mg
<b>Niacyna:</b>	20.38 mg





04.01.2025 (sobota)

### ► Śniadanie (753kcal)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
Szynkowa dębowa drobiowa (49kcal)	3/4 porcji (50g)
Twaróg krajanka półtłusty (65kcal)	1 porcja (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

### ► II śniadanie (98kcal)

Koktajl z jabłka i selera naciowego (98 kcal)	1 porcja
---	----------

### ► Obiad (874kcal)

Zupa ziemniaczana (199 kcal)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami (367 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

### ► Kolacja I (435kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (151kcal)	2 plastry (70g)
Ogórki kiszone (7kcal)	1 sztuka (60g)

### ► Kolacja II (94kcal)

Surówka z żółtej papryki (94 kcal)	1 porcja
------------------------------------	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal
<b>Woda:</b>	2313.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.66 g
<b>Cholesterol:</b>	211.2 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.63 g
<b>Sól:</b>	7.61 g
<b>Wapń:</b>	677.99 mg
<b>Magnez:</b>	386.57 mg
<b>Witamina A:</b>	3068.14 µg
<b>Witamina E:</b>	11.57 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.79 mg
<b>Witamina C:</b>	242.22 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9448.85 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.06 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	26.26 g
<b>Sód:</b>	3343.1 mg
<b>Potas:</b>	4025.53 mg
<b>Fosfor:</b>	1478.62 mg
<b>Żelazo:</b>	15.9 mg
<b>Witamina D:</b>	0.97 µg
<b>Tiamina:</b>	2.01 mg
<b>Niacyna:</b>	27.07 mg



05.01.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (680kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Ser edamski (126kcal)	2 plastry (40g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (43kcal)	3/4 porcji (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (126kcal)**

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
Orzechy włoskie (67kcal)	1/3 garści (10g)

► **Obiad (859kcal)**

Rosół z kury (96 kcal)	1 porcja
Makaron nitki Lubella (176kcal)	1 porcja (50g)
Udo pieczone z kurczaka (190kcal)	1 sztuka (120g)
Marchewka z groszkiem, gotowana (202kcal)	1 i 1/4 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (445kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (277kcal)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (29kcal)	1/2 porcji (30g)
Ser Hochland mini (63kcal)	1 porcja (30g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)



## ► Kolacja II (106kcal)

Surówka z kalarepy, rzodkiewki i ogórka (106 kcal)

1 porcja



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal
<b>Woda:</b>	1929.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.62 g
<b>Cholesterol:</b>	225.3 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.32 g
<b>Sól:</b>	6.78 g
<b>Wapń:</b>	1127.3 mg
<b>Magnez:</b>	401.54 mg
<b>Witamina A:</b>	2925.66 µg
<b>Witamina E:</b>	5.91 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.49 mg
<b>Witamina C:</b>	230.03 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9276.2 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	113.77 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.97 g
<b>Sód:</b>	1996.47 mg
<b>Potas:</b>	4359.25 mg
<b>Fosfor:</b>	1715.08 mg
<b>Żelazo:</b>	13.42 mg
<b>Witamina D:</b>	10.76 µg
<b>Tiamina:</b>	1.38 mg
<b>Niacyna:</b>	19.99 mg



**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)
- Kawa zbożowa do gotowania - 1 łyżeczka (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą manną - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab gotowany - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos koperkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Kompot wieloowocowy - 1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (170ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Lekka potrawka z kurczaka i warzyw - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.



**PRZEPIS:** Sałatka z papryką i ogórkiem kiszonym - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Ogórki kiszane - 1 sztuka (60g)
- Mix sałat - 1 garść (25g)



Sposób przygotowania:

Ogórka i paprykę pokroić w kostkę, dodać do mixu sałat. Połączyć olejem i posypać koperkiem, całość wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z ryżem - 1 porcja

- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** pasta jajeczna z koperkiem i majonezem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Grysikowa na rosole - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Dorsz panierowany smażony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Sos grecki - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Koktajl z jabłka i selera naciowego - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (45g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/2 porcji (50g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:





**PRZEPIS:** Surówka z żółtej papryki - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Paprykę, pomidorki oraz ogórka umyć i pokroić na kawałki. Dodać posiekaną cebulę. Połączyć oliwą i wymieszać. Doprawić do smaku.

**PRZEPIS:** Rosół z kury - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

**PRZEPIS:** Surówka z kalarepy, rzodkiewki i ogórka - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Kalarepa - 1 sztuka (170g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (85g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę, ogórka i kalarepę pokroić w kostkę. Połączyć z jogurtem. Przyprawić pieprzem.



## Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2025-01-01 / 2025-01-02 / 2025-01-03 / 2025-01-04 / 2025-01-05



### Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Bułki grahamki	400g (4 i 1/3 sztuki)
Chleb graham	690g (23 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	15g (1/7 woreczka)
Kasza manna	80g (1/2 szklanki)
Makaron bezjajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron nitki Lubella	50g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	26g (2 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)



### Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	200g (1 szklanka)
Cebula czerwona	25g (1/4 sztuki)
Cukinia	50g (1/8 sztuki)
Fasolka zielona, gotowana	50g (1/2 porcji)
Kalarepa	170g (1 sztuka)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	40g (10 łyżeczek)
Marchew	424g (9 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	25g (1 garść)
Ogórek	345g (2 sztuki)
Ogórki kiszzone	120g (2 sztuki)
Papryka czerwona	60g (1/4 sztuki)
Papryka żółta	70g (1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	230g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	3g (1/2 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	80g (4 sztuki)
Por	24g (1/6 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Sałata masłowa	75g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	132g (1/3 sztuki)

Seler naciowy	45g (1/8 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	225g (2 i 1/2 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej	150g (1 porcja)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1290ml (5 i 2/3 szklanki)
Ser edamski	80g (4 plastry)
Ser Hochland mini	30g (1 porcja)
Serek Kiri	70g (2 porcje)
Serek topiony z dodatkami	40g (1 porcja)
Serek wiejski Krasnystaw	200g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty	50g (1 porcja)



### Mięso i jaja

Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
Jaja kurcze, całe	110g (2 i 1/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika	50g (3/4 porcji)
Kurczak, tuszka	150g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	140g (1 i 1/3 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony	70g (2 plastry)
Polędwica Sopocka Rzeźnika	90g (1 i 1/2 porcji)
Szynka Rzeźnika	50g (3/4 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	50g (3/4 porcji)
Udo pieczone z kurczaka	120g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	80ml (8 łyżek)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania	120g (12 porcji)



### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży 120g (1 sztuka)



### Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka 65g (1/2 sztuki)

Jabłko 360g (2 sztuki)

Mandarynki 130g (2 sztuki)

Mieszanka kompotowa 150g (5 porcji)

Orzechy włoskie 20g (2/3 garści)



### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1250ml (5 i 1/4 szklanki)

Kawa zbożowa do gotowania 50g (5 łyżeczek)

Sok pomidorowy, bez soli 200ml (3/4 szklanki)

Woda 3200ml (13 i 1/3 szklanki)



### Przyprawy

Bazylija, suszona 2g (2 łyżeczki)

Liść laurowy, suszony 3g (1 i 1/2 sztuki)

Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)

Majonez Lekki - Winiary 10g (1/3 łyżki)

Natka pietruszki, suszona 3g (1 łyżeczka)

Oregano, suszone 2g (2/3 łyżeczki)

Pieprz biały, mielony 1g (1 szczypta)

Pieprz czarny 7g (7 szczypt)

Sól biała 13g (13 szczypt)

Ziele angielskie 3g (1 łyżeczka)



### Dania gotowe

Marchewka z groszkiem, gotowana 200g (1 i 1/4 porcji)