

Brygida Hajnrych - dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS

Szpital Kwidzyn


poniedziałek
► Śniadanie (613kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ogórki kiszzone (13kcal)	2 sztuki (120g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Pasta z marchewki i ciecierzycy (245 kcal)	1 porcja
Polędwica z indyka (32kcal)	3 plastry (30g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (636kcal)

Zupa pomidorowa z ryżem (167 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z jogurtem (37 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Pulpety drobiowe (255 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,7,9

► Podwieczorek (123kcal)

Maślanka naturalna z owocami (123 kcal)	1 porcja
---	----------

Alergeny:
7

► Kolacja (463kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Polędwica luksusowa (50kcal)	3 plastry (35g)
Rzodkiewka (14kcal)	5 sztuk (75g)
Ser topiony, gouda (97kcal)	2 łyżeczki (30g)

Alergeny:
1,7

► Posiłek przed snem (143kcal)

Jogurt owocowy niskotłuszczowy (143kcal)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

Alergeny:
7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	Białko ogółem:	87.02 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	288.39 g
Węglowodany przyswajalne:	120.64 g	Błonnik pokarmowy:	26.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.62 g	Sól:	5.4 g


wtorek
► Śniadanie (558kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Ser żółty (159 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/3 garści (10g)
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

 Alergeny:
1,7

► Obiad (682kcal)

Kasza gryczana z indykiem i brokułem (377 kcal)	1 porcja
Zupa szpinakowa z ziemniakami (305 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
7,9

► Podwieczorek (100kcal)

Grejpfrut (100kcal)	1 sztuka (250g)
---------------------	-----------------

► Kolacja (461kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Twaróg półtłusty, mielony (30kcal)	1 plaster (30g)
Pasta rybna (91 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,4,7

► Posiłek przed snem (123kcal)

Serek wiejski z nasionami słonecznika (123 kcal)

1 porcja

Alergeny:
7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1924 kcal	Białko ogółem:	103.51 g
Tłuszcz:	72.25 g	Węglowodany ogółem:	224.27 g
Węglowodany przyswajalne:	136.94 g	Błonnik pokarmowy:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.88 g	Sól:	5.29 g


środa
► Śniadanie (452kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Rukola (5kcal)	1 garść (20g)
Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią (78 kcal)	1 porcja
Pasta z szynki (46 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

 Alergeny:
1,7

► Obiad (526kcal)

Ryż brązowy, gotowany (71kcal)	1/3 szklanki (60g)
Zupa kalafiorowa (229 kcal)	1 porcja
Gulasz z indyka w warzywach (226 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
9

► Podwieczorek (243kcal)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (243kcal)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

 Alergeny:
7

► Kolacja (516kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Kurczak w galarecie z warzywami (147 kcal)	1 porcja

Twarożek z kiełkami (67 kcal)

1 porcja

Alergeny:
1,7,9

► Posiłek przed snem (195kcal)

Jogurt z nasionami (195 kcal)

1 porcja

Alergeny:
7

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1932 kcal	Białko ogółem:	122.26 g
Tłuszcz:	71.93 g	Węglowodany ogółem:	216.78 g
Węglowodany przyswajalne:	106.89 g	Błonnik pokarmowy:	46.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.83 g	Sól:	9.22 g

 **czwartek**
► Śniadanie (560kcal)

Chleb razowy (296kcal)	4 i 1/4 kromki (150g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Twarożek z koperkiem (70 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (823kcal)

Barszcz ukraiński (202 kcal)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem (621 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,4,9

► Podwieczorek (68kcal)

Sok wielowarzywny (68kcal)	1 szklanka (250ml)
----------------------------	--------------------

► Kolacja (513kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ogórek (13kcal)	1/2 sztuki (90g)
Pasta z czerwonej soczewicy (137 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka (61kcal)	4 plastry (49g)

Alergeny:
1,7

► **Posiłek przed snem (141kcal)**

Pomarańcza (141kcal)

1 sztuka (300g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	100.36 g
Tłuszcz:	57.53 g	Węglowodany ogółem:	313.99 g
Węglowodany przyswajalne:	188.54 g	Błonnik pokarmowy:	44.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.44 g	Sól:	8.36 g


piątek
► Śniadanie (619kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (81kcal)	1/3 opakowania (50g)
Kakao na mleku (134 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Szynka wiejska (74kcal)	4 plastry (59g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (817kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej (110 kcal)	1 porcja
Zupa jarzynowa z grysikiem (290 kcal)	1 porcja
Dietetyczna ryba po grecku (240 kcal)	1 porcja

Alergeny:
9

► Podwieczorek (123kcal)

Maślanka naturalna z owocami (123 kcal)	1 porcja
---	----------

Alergeny:
7

► Kolacja (427kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

Polędwica miodowa (38kcal)	4 plastry (49g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)

Alergeny:
1,3,7

► Posiłek przed snem (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-----------------------------	----------------------

Alergeny:
7

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	102.35 g
Tłuszcz:	64.38 g	Węglowodany ogółem:	281.34 g
Węglowodany przyswajalne:	175.62 g	Błonnik pokarmowy:	32.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.26 g	Sól:	5.53 g


sobota
► Śniadanie (431kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Twarożek z rzodkiewką (49kcal)	2 łyżki (59g)
Polędwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plastrów (50g)
Ogórki kiszane (13kcal)	2 sztuki (120g)

 Alergeny:
1,7

► Obiad (927kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Krupnik z ziemniakami (324 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (213 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki (213 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (100kcal)

Grejpfrut (100kcal)	1 sztuka (250g)
---------------------	-----------------

► Kolacja (510kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Salatka ziemniaczana z roszponką (151 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,7

► Posiłek przed snem (123kcal)

Serek wiejski z nasionami słonecznika (123 kcal)

1 porcja

Alergeny:
7

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	97.12 g
Tłuszcz:	59.76 g	Węglowodany ogółem:	304.4 g
Węglowodany przyswajalne:	193.09 g	Błonnik pokarmowy:	36.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.37 g	Sól:	7.13 g


niedziela
► Śniadanie (647kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Mix sałat (4kcal)	1 garść (25g)
Rzodkiewka (11kcal)	4 sztuki (60g)
Ser żółty (239 kcal)	1.5 porcji
Pasztet z indyka (70kcal)	2 plastry (40g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (752kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Buraczki na ciepło (104 kcal)	1 porcja
Rosół z ryżem (290 kcal)	1 porcja
Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (181 kcal)	1 porcja

Alergeny:
9

► Podwieczorek (243kcal)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (243kcal)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

Alergeny:
7

► Kolacja (493kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Parówki z kurczaka (104kcal)	1 sztuka (40g)
Sałatka z selera i jabłka (87 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7,9

► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	105.08 g
Tłuszcz:	92.23 g	Węglowodany ogółem:	266.52 g
Węglowodany przyswajalne:	170.49 g	Błonnik pokarmowy:	28.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.04 g	Sól:	5.19 g

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Pasta z marchewki i ciecierzycy - 2 porcje

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy surowa - 6 i 2/3 łyżki (100g)


Sposób przygotowania:

Marchewkę ugotować. Ciecierzycę namoczyć i później ugotować. Składniki połączyć, dodać łyżkę oliwy, sól, odrobinę pieprzu i zieloną pietruszkę. Wszystko zblendować.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 1/7 szklanki (30g)


Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Sałata lodowa z jogurtem - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/2 łyżki (30g)


Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Jogurt wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny, połączyć sałatę.

PRZEPIS: Ziemniaki z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, posypać koperkiem.

PRZEPIS: Pulpety drobiowe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (83ml)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Maślanka naturalna z owocami - 1 porcja

- Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Banan - 1/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ser żółty - 1 porcja

- Ser gouda, tłusty - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kasza gryczana z indykiem i brokułem - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Indyk, białe mięso surowe - 1 porcja (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 2/3 plastra (7g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sardynka w oleju - 1/3 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Serek wiejski z nasionami słonecznika - 1 porcja

- Serek wiejski - 1/3 opakowania (70g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią - 1 porcja

- Bazylią, świeża - 1/3 garści (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (17g)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 i 3/4 plastra (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (23g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 3 i 1/3 liścia (17g)



Sposób przygotowania:

Suszone pomidory pokroić w kostkę, listki bazylii posiekać. Ser twarogowy rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać pokrojone pomidory i bazylię, doprawić do smaku solą morską i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Twarożek podawać na liściach sałaty z razowym chlebem.

PRZEPIS: Pasta z szynki - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2 i 1/2 plastra (38g)



Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić na kawałki, zblendować i połączyć z masłem oraz drobno posiekanym koperkiem. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Gulasz z indyka w warzywach - 1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)


Sposób przygotowania:

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym-podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: Kurczak w galarecie z warzywami - 1 porcja

- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/7 łyżki (1g)
- Bulion rosołowy - 1/4 szklanki (60ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 2/3 sztuki (60g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z kiełkami - 1 porcja

- Len, nasiona - 1/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (17g)
- Kiełki brokuła - 1/4 łyżki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pokruszony ser wymieszać z jogurtem, przyprawami i otrębami. Pokrojoną rzodkiewkę i kiełki posypać na wierzchu sera. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Jogurt z nasionami - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (150g)
- Siemię lniane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twarożek z koperkiem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 2/3 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Barszcz ukraiński - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (53g)
- Szalotka - 2/3 sztuki (13g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (68g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

Mięso zalać wodą i doprowadzić do wrzenia na „wolnym ogniu”. Dodać marchewkę, pietruszkę, kawałek selera, por, ziele angielskie, liście laurowe i gotować około 2 godzin. W tym czasie buraki ugotować (nie obierać) w lekko osolonej wodzie. Po przestygnięciu obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Kapustę drobno posiekać, gotować do miękkości w niewielkiej ilości lekko posolonej wody. Bulion przecedzić, a mięso oddzielić od kości i dorzucić do bulionu. Następnie dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować 15 minut. Pod koniec gotowania dorzucić kapustę. W tym czasie na patelni poddusić na maśle pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Dodać przecier pomidorowy i starte na tarce o grubych oczkach buraki. Podsmażyć chwilę, często mieszając. Tak przygotowaną zasmażkę dorzucić do garnka wraz z przepłukaną fasolką, zagotować i od razu zdjąć z kuchenki. Barszcz ukraiński doprawić do smaku solą, pieprzem, szczyptą cukru i sokiem z cytryny.

PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (240g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)


Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę i przesmażyć na niej mięso i posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem.

PRZEPIS: Pasta z czerwonej soczewicy - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)


Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować. Odsączyć i zmiksować z wodą (80 ml), sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, czosnkiem i przyprawami. Posypać szczypiorkiem i podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Kakao na mleku - 1 porcja

- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)


Sposób przygotowania:

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)


Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z grysiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Dietetyczna ryba po grecku - 4 porcje

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 5 porcji (500g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)


Sposób przygotowania:

Filety z dorsza pokroić, posolić, dodać pieprz, obsypać delikatnie mąką i smażyć na oliwie, aż będą rumiane. Cebulę pokroić w plastry, marchew, pietruszkę oraz seler zetrzeć na tarce. Cebulę zeszklić na oliwie, a starte warzywa zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy, cebulę, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz odrobinę cukru. Wszystko dusić przez kilka minut. Następnie układać w naczyniu warstwami rybę i przygotowany sos.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (167ml)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)


Sposób przygotowania:

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulkę ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewając wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

PRZEPIS: Surówka z marchewki - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce, całość połączyć sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

PRZEPIS: Sałatka ziemniaczana z roszponką - 5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 4 garście (100g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować do miękkości w osolonej wodzie, odcedzić. Jajko ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Roszponkę opłukać, osuszyć. Ogórki pokroić w plasterki. Szczypiorek opłukać, odsączyć, posiekać. Roszponkę, ziemniaki, ogórki i jajko wymieszać w salaterce. Przygotować sos. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać musztardę, oliwę, sól i sok z cytryny. Połączyć składniki. Sałatkę połączyć sosem, obficie oprószyć pieprzem i posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Buraczki na ciepło - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)


Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i połączyć oliwą.

PRZEPIS: Rosół z ryżem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: oliwę z oliwek, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z olejem, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

PRZEPIS: Sałatka z selera i jabłka - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy, gotowany - 1/6 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb razowy Masło ekstra Ogórki kiszane Kawa zbożowa z mlekiem Pasta z marchewki i ciecierzycy Polędwica z indyka	Chleb razowy Kawa zbożowa z mlekiem Szynka wiejska Ser żółty Sałata Pomidor Masło ekstra	Chleb razowy Kawa zbożowa z mlekiem Rukola Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią Pasta z szynki Masło ekstra	Chleb razowy Kawa zbożowa z mlekiem Kiełbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona Twarożek z koperkiem Masło ekstra	Chleb razowy Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Kakao na mleku Kiwi Szynka wiejska	Chleb razowy Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Twarożek z rzodkiewką Polędwica z piersi kurczaka Ogórki kiszane	Chleb razowy Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Mix sałat Rzodkiewka Ser żółty Paszтет z indyka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem Sałata lodowa z jogurtem Ziemniaki z koperkiem Pulpety drobiowe	Kasza gryczana z indykiem i brokułem Zupa szpinakowa z ziemniakami	Ryż brązowy, gotowany Zupa kalafiorowa Gulasz z indyka w warzywach	Barszcz ukraiński Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem	Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej Zupa jarzynowa z grysiem Dietetyczna ryba po grecku	Ziemniaki z koperkiem Krupnik z ziemniakami Potrawka z kurczaka Surówka z marchewki	Ziemniaki z koperkiem Buraczki na ciepło Rosół z ryżem Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Maślanka naturalna z owocami	Grejpfrut	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Sok wielowarzywny	Maślanka naturalna z owocami	Grejpfrut	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica luksusowa Rzodkiewka Ser topiony, gouda	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Papryka czerwona Twaróg półtłusty, mielony Pasta rybna	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Kurczak w galarecie z warzywami Twarożek z kielkami	Chleb żytni jasny Kawa zbożowa z mlekiem Masło ekstra Ogórek Pasta z czerwonej soczewicy Polędwica sopocka	Chleb żytni jasny Jaja gotowane Masło ekstra Polędwica miodowa Kawa zbożowa z mlekiem Pomidor	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Szynka wiejska Sałatka ziemniaczana z roszponką	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Parówki z kurczaka Sałatka z selera i jabłka
Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem
Jogurt owocowy niskotłuszczowy	Serek wiejski z nasionami słonecznika	Jogurt z nasionami	Pomarańcza	Kefir, 2% tłuszczu	Serek wiejski z nasionami słonecznika	Pomarańcza