

JADŁOSPIS

10.05.2021 (Poniedziałek)

Obiad (797 kcal)

OWOC (200 kcal)	200 g
Spaghetti z mięsem mielonym (497 kcal)	1 porcja
ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI (65 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,\* ,7,9

11.05.2021 (Wtorek)

Obiad (769 kcal)

BULION WOŁOWY Z ZACIERKAMI (370 kcal)	250 ml
POTRAWKAZ Z GOTOWANEGO MIĘSA I WARZYW (90 kcal)	80 ml
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora (103 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,\* ,7,9

12.05.2021 (Środa)

Obiad (652 kcal)

KLUSKI DROŻDZOWE NA PARZE (242 kcal)	100 g
SOS OWOCOWY (37 kcal)	60 ml
ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (338 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9

13.05.2021 (Czwartek)

Obiad (369 kcal)

SNYCELKI DROBIOWE (157 kcal)	80 g
Surówka z selera (55 kcal)	1 porcja
ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z RYŻEM (122 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

JADŁOSPIS

14.05.2021 (Piątek)

Obiad (557 kcal)

PIEROGI RUSKIE (344 kcal)	160 g
OWOC (100 kcal)	100 g
ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI (78 kcal)	250 ml
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,\*

17.05.2021 (Poniedziałek)

Obiad (908 kcal)

MINI MARCHEWKI Z MASŁEM (70 kcal)	80 ml
ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI (468 kcal)	1 porcja
INDYK OPIEKANY W ZIOŁACH (164 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,\*9

18.05.2021 (Wtorek)

Obiad (787 kcal)

ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM (277 kcal)	1 porcja
SOS POMIDOROWY (42 kcal)	1 porcja
Gołąbki gotowane na parze (262 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,3, 7,\*

19.05.2021 (Środa)

Obiad (646 kcal)

kluski śląskie (155 kcal)	100 g
ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (168 kcal)	250 ml
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (80 kcal)	80 g
Gulasz wieprzowy z warzywami (208 kcal)	1 porcja

JADŁOSPIS

KOMPOT 150G (35 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,\*,9



**20.05.2021 (Czwartek)**

**Obiad (649 kcal)**

KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (255 kcal)

80 ml

KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ (100 kcal)

250 ml

Surówka z buraczków (88 kcal)

1 porcja

KOMPOT 150G (35 kcal)

1 porcja

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,4, 7,9,\*,



**21.05.2021 (Piątek)**

**Obiad (752 kcal)**

PALUSZKI RYBNE 100 G (275 kcal)

100 g

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW (224 kcal)

1 porcja

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM  
100G (47 kcal)

1 porcja

KOMPOT 150G (35 kcal)

1 porcja

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,4, 7,\*,

Poniedziałek	OWOC			
Poniedziałek	Spaghetti z mięsem mielonym			
Poniedziałek	ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI			
Poniedziałek	KOMPOT 150G			
<b>Energia:</b>	<b>Węglowodany:</b>	<b>Białko:</b>	<b>Tłuszcz:</b>	
Kcal <b>797 = 2466.98 kJ</b>	Węglowodany ogółem: <b>121,06 g</b>	Białko ogółem: <b>37,35 g</b>	Tłuszcz ogółem: <b>12,52 g</b>	
Kcal z tłuszczu <b>14,14 %</b>	Błonnik: <b>18,54 g</b>	Białko roślinne: <b>6,47 g</b>	Cholesterol: <b>60,80 mg</b>	
Kcal z białka <b>18,75 %</b>	Skrobia: <b>2,91 g</b>	Białko zwierzęce: <b>19,33 g</b>		
Kcal z węglowodanów <b>60,76 %</b>				

WTOREK	BULION WOŁOWY Z ZACIERKAMI			
Wtorek	POTRAWKAZ Z GOTOWANEGO MIĘSA I WARZYW			
Wtorek	Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora			
WTOREK	KOMPOT 150G			
WTOREK	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			
<b>Energia:</b>	<b>Węglowodany:</b>	<b>Białko:</b>	<b>Tłuszcz:</b>	
Kcal <b>769 = 1277.03 kJ</b>	Węglowodany ogółem: <b>95,17 g</b>	Białko ogółem: <b>65,40 g</b>	Tłuszcz ogółem: <b>15,72 g</b>	
Kcal z tłuszczu <b>18,40 %</b>	Błonnik: <b>9,24 g</b>	Białko roślinne: <b>7,78 g</b>	Cholesterol: <b>7,68 mg</b>	
Kcal z białka <b>34,02 %</b>	Skrobia: <b>33,33 g</b>	Białko zwierzęce: <b>0,01 g</b>		
Kcal z węglowodanów <b>49,50 %</b>				

ŚRODA	KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE			
ŚRODA	SOS OWOCOWY			
ŚRODA	ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ			
ŚRODA	KOMPOT 150G			
<b>Energia:</b>	<b>Węglowodany:</b>	<b>Białko:</b>	<b>Tłuszcz:</b>	
Kcal <b>652 = 1539.89 kJ</b>	Węglowodany ogółem: <b>110,25 g</b>	Białko ogółem: <b>21,50 g</b>	Tłuszcz ogółem: <b>18,11 g</b>	
Kcal z tłuszczu <b>25,00 %</b>	Błonnik: <b>10,82 g</b>	Białko roślinne: <b>9,69 g</b>	Cholesterol: <b>13,00 mg</b>	
Kcal z białka <b>13,19 %</b>	Skrobia: <b>21,77 g</b>	Białko zwierzęce: <b>4,57 g</b>		
Kcal z węglowodanów <b>67,64 %</b>				

Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek	SNYCELKI DROBIOWE			
	Surówka z selera			
	ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z RYŻEM			
	KOMPOT 150G			
	<b>Energia:</b> Kcal <b>369 = 857.58 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,34 %</b> Kcal z białka <b>25,76 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,17 %</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>54,58 g</b> Błonnik: <b>29,17 g</b> Skrobia: <b>17,80 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>23,76 g</b> Białko roślinne: <b>6,31 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,13 g</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>9,16 g</b> Cholesterol: <b>2,80 mg</b>

Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek	PIEROGI RUSKIE			
	OWOC			
	ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI			
	KOMPOT 150G			
	<b>Energia:</b> Kcal <b>557 = 143.66 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>12,05 %</b> Kcal z białka <b>8,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>72,96 %</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>101,60 g</b> Błonnik: <b>3,26 g</b> Skrobia: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>12,28 g</b> Białko roślinne: <b>0,18 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>7,46 g</b> Cholesterol: <b>0,00 mg</b>

Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek	MINI MARCHEWKI Z MASŁEM			
	ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI			
	INDYK OPIEKANY W ZIOŁACH			
	KOMPOT 150G			
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			
<b>Energia:</b> Kcal <b>908 = 3462.37 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,64 %</b> Kcal z białka <b>22,63 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,34 %</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>123,36 g</b> Błonnik: <b>29,61 g</b> Skrobia: <b>47,98 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>51,37 g</b> Białko roślinne: <b>27,09 g</b> Białko zwierzęce: <b>3,95 g</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>22,84 g</b> Cholesterol: <b>86,36 mg</b>	

Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek	ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM			
	SOS POMIDOROWY			
	Gołąbki gotowane na parze			
	KOMPOT 150G			
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			

Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek	<b>Energia:</b>	<b>Węglowodany:</b>	<b>Białko:</b>	<b>Tłuszcz:</b>
	Kcal <b>787 = 3225.03 kJ</b>	Węglowodany ogółem: <b>141,26 g</b>	Białko ogółem: <b>26,79 g</b>	Tłuszcz ogółem: <b>18,18 g</b>
	Kcal z tłuszczu <b>20,79 %</b>	Błonnik: <b>24,50 g</b>	Białko roślinne: <b>22,08 g</b>	Cholesterol: <b>40,48 mg</b>
	Kcal z białka <b>13,62 %</b>	Skrobia: <b>56,03 g</b>	Białko zwierzęce: <b>2,34 g</b>	
	Kcal z węglowodanów <b>71,80 %</b>			

Środa Środa Środa Środa Środa Środa	kluski śląskie			
	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM			
	SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY			
	Gulasz wieprzowy z warzywami			
	KOMPOT 150G			

Środa Środa Środa Środa Środa Środa	<b>Energia:</b>	<b>Węglowodany:</b>	<b>Białko:</b>	<b>Tłuszcz:</b>
	Kcal <b>646 = 1006.6 kJ</b>	Węglowodany ogółem: <b>113,44 g</b>	Białko ogółem: <b>29,44 g</b>	Tłuszcz ogółem: <b>12,89 g</b>
	Kcal z tłuszczu <b>17,96 %</b>	Błonnik: <b>8,77 g</b>	Białko roślinne: <b>4,78 g</b>	Cholesterol: <b>43,00 mg</b>
	Kcal z białka <b>18,23 %</b>	Skrobia: <b>2,38 g</b>	Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	
	Kcal z węglowodanów <b>70,24 %</b>			

Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek	KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY			
	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ			
	Surówka z buraczków			
	KOMPOT 150G			
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			

Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek	<b>Energia:</b>	<b>Węglowodany:</b>	<b>Białko:</b>	<b>Tłuszcz:</b>
	Kcal <b>649 = 1208.1 kJ</b>	Węglowodany ogółem: <b>89,28 g</b>	Białko ogółem: <b>23,00 g</b>	Tłuszcz ogółem: <b>25,92 g</b>
	Kcal z tłuszczu <b>35,94 %</b>	Błonnik: <b>7,21 g</b>	Białko roślinne: <b>5,97 g</b>	Cholesterol: <b>2,48 mg</b>
	Kcal z białka <b>14,18 %</b>	Skrobia: <b>30,12 g</b>	Białko zwierzęce: <b>0,01 g</b>	
	Kcal z węglowodanów <b>55,03 %</b>			

Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek	PALUSZKI RYBNE 100 G			
	ZUPA KREM Z BROKUŁÓW			
	SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM 100G			
	KOMPOT 150G			
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			

PIĄTEK  
Piątek  
PIĄTEK  
Piątek  
PIĄTEK  
Piątek  
PIĄTEK

**Energia:**

Kcal **752 = 1963.68 kJ**  
Kcal z tłuszczu **43,62 %**  
Kcal z białka **14,49 %**  
Kcal z węglowodanów **47,77 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **89,81 g**  
Błonnik: **15,33 g**  
Skrobia: **31,30 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **27,25 g**  
Białko roślinne: **15,54 g**  
Białko zwierzęce: **1,71 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **36,45 g**  
Cholesterol: **4,98 mg**

## PRZEPISY

## ▶ Spaghetti z mięsem mielonym (1 PORCJA)

**Składniki:**

- Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3 g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 szklanki (100 g)
- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 3/4 szklanki (80 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170 g)
- Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Przyprawy - bazylija, suszona - 5 łyżeczek (5 g)
- Przyprawy - kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
- Przyprawy - rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Włoszczyzna krojona w paski Nordis - 1/2 sztuki (100 g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

**Przygotowanie:**

- Makaron ugotuj al dente.
- Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż na niej mięso.
- Dopraw ulubionymi ziołami, pieprzem i solą. Do mięsa dodaj włoszczyznę.
- Sos pomidorowy: Cebulę i czosnek podsmaż na rozgrzanej oliwie. Dodaj sparzone i obrane pomidory i duś przez kilka minut. Przypraw ulubionymi ziołami (pieprz, chili, kurkuma, tymianek, sól, rozmaryn itd.)
- Po 5 minutach połącz wszystko z sosem.
- Makaron polej sosem i posyp posiekaną świeżą bazylią.

## ▶ ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI (1 PORCJA)

**Składniki:**

- Marchew - 1/3 sztuki (15 g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6 g)
- Por - 3/4 sztuki (100 g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3 g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5 g)
- Ziemniaki późne - 1/8 sztuki (10 g)

**Przygotowanie:**

PRZYGOTOWANIE BULIONU WARZYWNEGO

## ▶ KOMPOT 150G (1 PORCJA)

**Składniki:**

- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (6 g)



## PRZEPISY

Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 sztuki (20 g)



### Przygotowanie:

ZAGOTOWAĆ OWOCE DODAĆ CUKIER

## ▶ Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora (1 PORCJA)



### Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (25 g)

Jogurt naturalny, 3,5g białka/100g - 1 i 2/3 łyżki (40 g)

Kapusta pekińska - 1/7 sztuki (100 g)

Kukurydza konserwowa Rolnik - 2 łyżki (30 g)

Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)

Por - 1/3 sztuki (50 g)

Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)

Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



### Przygotowanie:

Kapustę opłukać i poszatkować, por pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórek zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i odcisnąć. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i białym pieprzem.

foto: pinterest.com

## ▶ ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (1 PORCJA)



### Składniki:

Koperek świeży - 1/4 łyżeczki (1 g)

Ziemniaki późne - 2 sztuki (180 g)

Masło ekstra - 1 g



### Przygotowanie:

UGOTOWAĆ ZIEMNIAKI

## ▶ ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (1 PORCJA)



### Składniki:

Bulion warzywny Maggi - 250 g

Cebula - 1/4 sztuki (25 g)

Groch łuskany połówki Melvit - 1/6 szklanki (30 g)

Kiełbasa myśliwska - 1/4 sztuki (20 g)

Marchew - 1 sztuka (45 g)

Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)

Pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g)

## PRZEPISY

Przyprawy - kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3 g)  
Ziemniaki późne - 2/3 sztuki (50 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

**Przygotowanie:**

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać listek laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę kielbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

foto: Freepik.com

**Surówka z selera (1 PORCJA)****Składniki:**

Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1/3 łyżki (10 g)  
Marchew - 2 sztuki (90 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

**Przygotowanie:**

Seler i marchew obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Dodajemy jogurt naturalny. Doprawiamy solą i pieprzem.

**ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z RYŻEM (1 PORCJA)****Składniki:**

Pietruszka, korzeń, mrożona - 1/8 sztuki (6 g)  
Cebula - 1/8 sztuki (2 g)  
Groszek zielony, mrożony - 30 g  
Marchew - 1/3 sztuki (15 g)  
Ryż biały - 1/8 szklanki (20 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3 g)  
Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5 g)

## PRZEPISY

**Przygotowanie:**

UGOTOWAĆ WYWAR WARZYWNY.DODAC POZOSTALE SKLADNIKI

**ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI (2021-05-17 10:00) (1 PORCJA)**

Zupa jarzynowa z dodatkiem kluseczek z kaszy manny to smaczny i zdrowy pomysł na szybki obiad.

**Składniki:**

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)  
Bakłażan - 1/2 sztuki (120 g)  
Białko jaja kurzego - 1/2 sztuki (18 ml)  
Fasolka szparagowa zielona Hortex - 1 szklanka (230 g)  
Kapusta włoska - 1/4 sztuki (400 g)  
Kasza manna błyskawiczna Kupiec - 1 i 1/2 łyżki (15 g)  
Mleko białe 1,5% "Mlekpól" - 1/4 szklanki (58 ml)  
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)  
Pomidory puszka - 1/2 szklanki (120 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)  
Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120 ml)

**Przygotowanie:**

Bakłażan pokrój w kostkę, kapustę poszatkuj, dodaj fasolkę (wcześniej należy ją rozmrozić).  
Warzywa podduś, dodaj bulion i lekko zagotuj. Dopraw solą i pieprzem, gotuj kolejne 12 min.  
Pomidory rozgnieć widelcem, dodaj do zupy wraz z majerankiem. Mleko zagotuj z dodatkiem soli, wsyp kaszę i ponownie zagotuj całość ciągle mieszając. Dodaj białko, natkę i wymieszaj.  
Następnie z przygotowanej masy uformuj kluseczki, wrzuć je do gorącej wody, ale pamiętaj, aby ich nie ugotować. Podawaj kuleczki z kaszy razem z zupą.

**INDYK OPIEKANY W ZIOŁACH (10 PORCJI)****Składniki:**

Czosnek granulowany Kamis - 1 łyżeczka (10 g)  
Indyk, udziec bez skóry - 6 sztuk (1000 g)  
Oliwa z oliwek - 6 łyżek (60 ml)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10 g)  
Przyprawy - oregano, suszone - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 10 łyżeczek (10 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)  
Sól morską Sante - 10 szczypt (10 g)

**Przygotowanie:**

Udziec dokładnie umyć i osuszyć. Natrzeć oliwą. Oprószyć solą, pieprzem, oregano, czosnkiem oraz papryką. Obłożyć liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Odstawić do lodówki na całą noc. Po

## PRZEPISY

tym czasie ponownie spryskać oliwą. Naczynie żaroodporne wysmarować oliwą, przełożyć do niego mięso. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około półtorej godziny. Co jakiś czas podlewać powstałym sosem. Podawać na gorąco do obiadu lub na zimno do kanapek.

foto: Freepik.com

**ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM (2021-05-18 10:00) (1 PORCJA)****Składniki:**

Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (23 g)  
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)  
Czosnek - 2/3 ząbka (3 g)  
Marchew - 1/4 sztuki (12 g)  
Mleczko kokosowe House of Asia - 2 i 1/2 łyżki (25 ml)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)  
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)  
Por - 1/7 sztuki (18 g)  
Przyprawy - kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Ziemniaki wczesne - 1 sztuka (100 g)

**Przygotowanie:**

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, po chwili dodać pokrojone w kosteczkę ząbki czosnku, a następnie pokrojonego na małe kawałki pora (białą część).

Dodać kminek lub kmin oraz nasiona kolendry (można je wcześniej trochę porozgniatać na desce lub w moździerzu). Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 minuty, co chwilę mieszając.

Dodać obraną i startą na tarce marchewkę, obrane i pokrojone w małą kosteczkę ziemniaki oraz wsypać suchą soczewicę. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, dodać kurkumę, paprykę w proszku i ziele angielskie.

Wymieszać, zalać gorącym bulionem, przykryć i gotować przez ok. 15 minut, aż składniki będą bardzo miękkie. Na koniec dodać mleko i podgrzać.

Rozgnieść praską do ziemniaków pozostawiając drobne cząsteczki składników. Można też użyć blendera i zmiksować zupę w 2 - 3 miejscach. Podawać z kolendrą lub natką, oliwą, przyprawami.

**SOS POMIDOROWY (1 PORCJA)****Składniki:**

Bazylija, świeża - 1/7 łyżki (3 g)  
Czosnek - 1 ząbek (5 g)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25 g)  
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)  
Przecier pomidorowy MUTTI S. - 3 łyżki (45 g)

## PRZEPISY

Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



### Przygotowanie:

Przecier wymieszać z jogurtem.  
Doprawić solą i pieprzem.  
Dodać posiekane świeże zioła i przeciśnięty przez praskę czosnek.

## ▶ **Gołąbki gotowane na parze (10 PORCJI)**



### Składniki:

Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)  
Czosnek - 2 ząbki (10 g)  
Kapusta biała - 1 sztuka (4500 g)  
Marchew - 3 sztuki (130 g)  
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)  
Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80 g)  
Przyprawy - bazylija, suszona - 10 łyżeczek (10 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)  
Przyprawy - oregano, suszone - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 10 łyżeczek (10 g)  
Ryż basmati "Kupiec" - 13 i 1/3 łyżki (200 g)  
Sok pomidorowy 100% Sokpol - 4 i 1/3 szklanki (1000 ml)  
Sól morską Sante - 10 szczypt (10 g)



### Przygotowanie:

Kapustę obrać z dwóch wierzchnich liści. Włożyć do parowaru na ok.50 min. Po 10 min. włożyć zalany wrzątkiem ryż. W tym czasie zetrzeć na tarce marchewkę i pietruszkę, ugotować oddzielnie przez 15 min. Przystudzony ryż wymieszać z marchewką i pietruszką. Dodać przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek i oliwę z oliwek, wbić jajka i dokładnie wymieszać. Z kapusty wyciąć głąba i oderwać liście. Nałożyć farsz i zawinąć gołąbki - gotować w parowarze ok.30-40min., póki kapusta nie będzie miękka. W tym czasie zrobić sos tzn. przelać do garnka sok, podgrzać i doprawić do smaku.

## ▶ **Gulasz wieprzowy z warzywami (1 PORCJA)**



### Składniki:

Fasolka szparagowa mrożona - 80 g  
Cebula - 1 sztuka (100 g)  
Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60 g)  
Papryka zielona - 1/3 sztuki (60 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Wieprzowina, szynka bez kości - 5 plastrów (100 g)

## PRZEPISY

**Przygotowanie:**

Mięso umyć i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. W garnku zagotować wodę (ilość dobrać tak, aby zakrywała mięso) i dodać mięso, cebulę oraz przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie oraz słodka papryka). Gotować około 30 minut, po czym dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować jeszcze około 10 minut- tak, aby mięso i warzywa były miękkie.

**Surówka z buraczków (1 PORCJA)****Składniki:**

Buraki - 1 sztuka (100 g)  
Cebula - 1/5 sztuki (21 g)  
Cukier - 1/8 łyżki (1 g)  
Cytryna - 1/8 sztuki (8 g)  
Jabłko - 1/5 sztuki (36 g)  
Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2 ml)  
Pietruszka, natka - 1/3 łyżeczki (2 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

**Przygotowanie:**

Buraki umyć i ugotować w mundurkach lub upiec zawinięte w folii w piekarniku. Obie formy zajmują w zasadzie tyle samo czasu. Jeżeli pieczemy w piekarniku to w temp. 190C.

Jeżeli gotujemy to do gotowania dodać 1 łyżkę octu oraz łyżeczkę cukru. Gotować na wolnym ogniu bez pokrywy. Ugotowane/upieczone buraki obieramy ze skórek kiedy wystygną.

Trzemy na tarce o grubych oczkach. Jabłka obieramy i także ścieramy na tarce o grubych oczkach. Natkę pietruszki siekamy, cebulę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę.

W misce łączymy wszystkie składniki razem ze sobą doprawiając solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek.

Odstawić na 1h żeby się smaki "przegryzły" ze sobą.

**ZUPA KREM Z BROKUŁÓW (1 PORCJA)****Składniki:**

Mleko UHT 1,5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50 ml)  
Brokuły - 1/2 sztuki (250 g)  
Czosnek - 1 ząbek (5 g)  
Migdały - 2/3 łyżki (10 g)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)  
Por - 1/4 sztuki (35 g)  
Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200 ml)

**Przygotowanie:**

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i

 PRZEPISY

gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Gotowy krem posypać podprażonymi płatkami migdałów.

foto: Freepik.com

**SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM 100G (1 PORCJA)**



**Składniki:**

- Jabłko - 1/8 sztuki (20 g)
- Kapusta kiszona - 2/3 szklanki (75 g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20 g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1 ml)
- Szcypiorek, mrożony/suszony - 1/5 łyżki (1 g)



**Przygotowanie:**

POKROIĆ WSZYSTKIE PRODUKTY



LISTA ZAKUPÓW (1 osoba)

**Produkty zbożowe**

<input type="checkbox"/>	Kasza manna błyskawiczna Kupiec	15 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty North Coast	80 g
<input type="checkbox"/>	Ryż basmati "Kupiec"	200 g
<input type="checkbox"/>	Ryż biały	20 g

**Warzywa**

<input type="checkbox"/>	Bakłażan	120 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa zielona Hortex	230 g
<input type="checkbox"/>	Kapusta włoska	400 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	29 g
<input type="checkbox"/>	Pomidory puszka	120 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica czerwona, nasiona suche	23 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	228 g (2 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	26 g
<input type="checkbox"/>	Marchew	327 g (7 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Por	203 g (1 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki wczesne	100 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	170 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Kapusta pekińska	100 g (1/7 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kukurydza konserwowa Rolnik	30 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek	90 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Groch łuskany połówki Melvit	30 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki późne	960 g (10 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	106 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta biała	4500 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	86 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa mrożona	80 g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	60 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Papryka zielona	60 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Buraki	100 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Brokuł	250 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży	5 g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń, mrożona	6 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Groszek zielony, mrożony	30 g
<input type="checkbox"/>	Kapusta kiszona	75 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek, mrożony/suszony	1 g



LISTA ZAKUPÓW (1 osoba)

Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Mleko białe 1,5% "Mlepol"	58 ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny, 3,5g białka/100g	40 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 1,5% tł.	10 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	25 g
<input type="checkbox"/>	Mleko UHT 1,5% tłuszczu	50 ml
<input type="checkbox"/>	Śmietana 18% tłuszczu	10 g

Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Białko jaja kurzego	18 ml (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, mięso mielone	100 g
<input type="checkbox"/>	Kiełbasa myśliwska	20 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, udziec bez skóry	1000 g (6 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	100 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Wieprzowina, szynka bez kości	100 g

Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	5 ml
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	103 ml
<input type="checkbox"/>	Masło ekstra	5 g

Cukier i słodczy

<input type="checkbox"/>	Cukier	1 g
<input type="checkbox"/>	Cukier brązowy	60 g

Owoce, orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe House of Asia	25 ml
<input type="checkbox"/>	Cytryna	8 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Jabłko	56 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Migdały	10 g

Napoje

<input type="checkbox"/>	Sok pomidorowy 100% Sokpol	1000 ml
--------------------------	----------------------------	---------

Przyprawy

LISTA ZAKUPÓW (1 osoba)

<input type="checkbox"/>	Przyprawy - majeranek, suszony	5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	9 g
<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	11 g
<input type="checkbox"/>	Bulion rosółowy	320 ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kmin rzymski, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kolendra, nasiona	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kurkuma, mielona	2 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - liść laurowy, suszony	6 g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - papryka, suszona	3 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - ziele angielskie, mielone	6 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - papryka chili, w proszku	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - bazylią, suszona	6 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - rozmaryn, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - tymianek, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	250 ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kminek, suszony	2 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek granulowany Kamis	5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - oregano, suszone	4 g
<input type="checkbox"/>	Bazylią, świeża	3 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy MUTTI S.	45 g



**Dania gotowe**

<input type="checkbox"/>	kluski śląskie	100 g
<input type="checkbox"/>	Włoszczyzna krojona w paski Nordis	100 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mieszanka owocowa, mrożona	200 g (1/3 sztuki)