

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA DZIECI I
MŁODZIEŻY ORAZ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Gimnazja

Zestaw 1

Krupnik

Waga 1 porcji - 400 g

	I porcja g	10 porcji kg
Kasza jęczmienna perłowa	15,0	0,150
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Ziemniaki	100,0	1,000
Margaryna	5,0	0,050
Sól		
Ziele angielskie		
Liść laurowy		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		
Natka pietruszki		

Filet z dorsza panierowany

Waga 1 porcji - 115 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Dorsz świeży, filety bez skóry	100,0	1,000
Mleko 2% tłuszczu	3,5	0,035
Jaja	5,0	0,050
Mąka pszenna	7,0	0,070
Bułka tarta	10,0	0,100
Olej rzepakowy	7,5	0,075
Sól		
Pieprz		

Surówka z kapusty kwaszonej i marchewki

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta kwaszona	110,0	1,100
Marchew	60,0	0,600
Cebula	20,0	0,200
Cukier	9,0	0,090
Olej słonecznikowy	11,5	0,115

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji l
Woda mineralna	200,0	2,000

Koktajl na jogurcie z malinami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
	200,0	2,000
Maliny mrożone	65,0	0,650
Cukier	6,5	0,065

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	792
Białko ogółem	g	34,8
Tłuszcz ogółem	g	26,5
Węglowodany ogółem	g	117,6
Wapń	mg	426
Żelazo	mg	4,3
Witamina A - ekwiwalent retinolu	J-Ig	912
Witamina C	mg	52,3
K was foliowy	J-Ig	127
NKT	g	5,0
JNKT	g	9,5
WNKT	g	10,2
Cholesterol	mg	75
Błonnik	g	14,9
% energii z białka		17,8
% energii z tłuszczu		29,5
% energii z węglowodanów		52,7

Zestaw 2

Zupa pomidorowa z brązowym ryżem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	21,5	0,215
Pietruszka, korzeń	8,5	0,085
Por	8,5	0,085
Seler korzeniowy	4,5	0,045
Koncentrat pomidorowy 30%	13,0	0,130
Cukier	1,5	0,015
Ryż brązowy	28,5	0,285
Śmietana 12% tłuszczu	25,0	0,250
Sól		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		
Koper		

Szyniec cielęcy

Waga 1 porcji - 90 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cielęcina, sznyclówka	115,0	1,150
Mleko 2% tłuszczu	4,5	0,045
Jaja	4,5	0,045
Mąka pszenna	9,0	0,090
Bułka tarta	13,5	0,135
Olej rzepakowy	9,0	0,090
Sól		
Pieprz		

Surówka z porów

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Por	170,0	1,700
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	30,0	0,300
Majonez	15,0	0,150
Sól		

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Jabłka	100,0	1,000
Cukier	20,0	0,200
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	805
Białko ogółem	g	35,9
Tłuszcz ogółem	g	26,9
Węglowodany ogółem	g	115,3
Wapń	mg	178
Żelazo	mg	5,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	508
Witamina C	mg	31,3
Kwas foliowy	µg	115
NKT	g	4,6
JNKT	g	13,8
WNKT	g	6,4
Cholesterol	mg	107
Błonnik	g	11,8
% energii z białka		18,2
% energii z tłuszczu		29,4
% energii z węglowodanów		52,4

Zestaw 3

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Fasolka szparagowa	150,0	1,500
Marchew	50,0	0,500
Pietruszka, korzeń	15,0	0,150
Por	20,0	0,200
Seler korzeniowy	10,0	0,100
Ziemniaki	150,0	1,500
Margaryna	5,0	0,050
Sól		

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 85 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ryż	46,0	0,460
Sól		

Duszona pierś z indyka

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mięso z piersi indyka bez skóry	120,0	1,200
Cebula	25,0	0,250
Mąka pszenna	4,0	0,040
Olej rzepakowy	6,5	0,065
Sól		
Bazylia		

Surówka z czerwonej kapusty

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta czerwona	155,0	1,550
Jabłko	65,0	0,650
Cebula	20,0	0,200
Olej słonecznikowy	12,5	0,125
Sok z cytryny lub ocet winny		
Sól		
Pieprz		

Gruszka

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Gruszki	150,0	1,500

Nektar z czarnej porzeczki

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji l.
Nektar z czarnej porzeczki	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	787
Białko ogółem	g	34,4
Tłuszcz ogółem	g	23,5
Węglowodany ogółem	g	125,4
Wapń	mg	220
Żelazo	mg	6,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	697
Witamina C	mg	118,5
K was foliowy	µg	142
NKT	g	3,0
JNKT	g	8,6
WNKT	g	10,3
Cholesterol	mg	53
Błonnik	g	16,6
% energii z białka		17,7
% energii z tłuszczu		26,2
% energii z węglowodanów		56,1

Zestaw 4

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta włoska	60,0	0,600
Marchew	40,0	0,400
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	10,0	0,100
Ziemniaki	60,0	0,600
Fasolka szparagowa	25,0	0,250
Śmietana 12% tłuszczu	25,0	0,250
Sól		
Ziele angielskie		

Pierogi z mięsem i kapustą

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mąka pszenna	117,5	1,175
Jaja	7,0	0,070
Wieprzowina, łopatka	70,0	0,700
Kapusta biała	80,0	0,800
Kapusta kwaszona	110,0	1,100
Cebula	27,5	0,275
Margaryna	7,0	0,070
Olej rzepakowy	3,0	0,030
Sól		
Pieprz		

Surówka z rzodkiewek

Waga 1 porcji - 125 g

	1porcja g	10 porcji kg
Rzodkiewki	175,0	1,750
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	30,0	0,300
Cukier	1,5	0,015
Sól		

Sok pomarańczowy

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji
Sok pomarańczowy	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	822
Białko ogółem	g	28,6
Tłuszcz ogółem	g	25,0
Węglowodany ogółem	g	132,7
Wapń	mg	285
Żelazo	mg	5,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	!1g	579
Witamina C	mg	167,5
Kwas foliowy).Lg	184
NKT	g	7,6
JNKT	g	11,7
WNKT	g	3,6
Cholesterol	mg	67
Błonnik	g	13,6
% energii z białka		14,2
% energii z tłuszczu		26,9
% energii z węglowodanów		58,9

Zestaw 5

Zupa fasolowa

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Fasola biała	50,0	0,500
Cebula	7,0	0,070
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Ziemniaki	130,0	1,300
Masło lub boczek	3,0	0,030
Sól		
Majeranek		
Koper		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	280,0	2,800
Sól		
Natka pietruszki		

Kotlet z piersi kurczaka panierowany

Waga 1 porcji - 80 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	104,0	1,040
Mleko 2% tłuszczu	4,0	0,040
Jaja	4,0	0,040
Mąka pszenna	8,0	0,080
Bułka tarta	12,0	0,120
Olej rzepakowy	8,0	0,080
Sól		

Surówka z białej kapusty i marchwi

Waga 1 porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta biała	80,0	0,800
Marchew	50,0	0,500
Olej sojowy	10,0	0,100
Sól		
Pieprz		

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wiśnie mrożone lub świeże, bez pestek	65,0	0,650
Cukier	25,0	0,250
Woda	120,0	1,200

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	833
Białko ogółem	g	40,5
Tłuszcz ogółem	g	22,2
Węglowodany ogółem	g	133,0
Wapń	mg	176
Żelazo	mg	6,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	/lg	816
Witamina C	mg	43,3
Kwas foliowy	/lg	132
NKT	g	3,0
JNKT	g	9,3
WNKT	g	7,9
Cholesterol	mg	69
Błonnik	g	16,9
% energii z białka		19,6
% energii z tłuszczu		23,5
% energii z węglowodanów		56,9

Zestaw 6

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Pieczarki	82,5	0,825
Marchew	19,0	0,190
Pietruszka, korzeń	7,5	0,075
Por	7,5	0,075
Seler korzeniowy	4,0	0,040
Makaron dwujajeczny	27,3	0,273
Mleko zagęszczone niesłodzone 7,5% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Pieprz		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		

Łosoś pieczony

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Łosoś świeży	180,0	1,800
Olej rzepakowy	4,0	0,040
Sok z cytryny		
Sól		

Brokuły gotowane z masłem

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Brokuły	180,0	1,800
Masło	4,0	0,040
Cukier	2,0	0,020
Sól		

Surówka z selera z rodzynkami

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Seler korzeniowy	195,0	1,950
Jabłko	13,5	0,135
Cukier	2,5	0,025
Rodzynki suszone	15,0	0,150
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Sok z cytryny		

Kompot ze śliwek

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Śliwki	100,0	1,000
Cytryna	3,0	0,030
Cukier	25,0	0,250
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	820
Białko ogółem	g	37,8
Tłuszcz ogółem	g	24,6
Węglowodany ogółem	g	126,9
Wapń	mg	242
Żelazo	mg	5,5
Witamina A - ekwiwalent retinolu	flg	480
Witamina C	mg	71,0
Kwas foliowy	flg	158
NKT	g	6,6
JNKT	g	9,4
WNKT	g	7,0
Cholesterol	mg	98
Błonnik	g	16,5
% energii z białka		18,6
% energii z tłuszczu		26,7
% energii z węglowodanów		54,7

Zestaw 7

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		
Koper		

Kotlet schabowy

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, schab surowy z kością	150,0	1,500
Mleko 2% tłuszczu	5,0	0,050
Jaja	5,0	0,050
Mąka pszenna	10,0	0,100
Bułka tarta	15,0	0,150
Olej rzepakowy	15,0	0,150
Sól		
Pieprz		

Mizeria

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	155,0	1,550
Szcypiorek	2,0	0,020
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	22,0	0,220
Sól		

Buraczki

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	117,5	1,175
Cebula	3,0	0,030
Mąka pszenna	1,5	0,015
Cukier	2,0	0,020
Margaryna	5,0	0,050
Sok z cytryny		
Sól		
Pieprz		

Kisiel z wiśniami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kisiel owocowy (bez cukru)	15,5	0,155
Cukier	30,0	0,300
Woda	200,0	2,000
Wiśnie mrożone bez pestek	65,0	0,650

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji l
Woda mineralna	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	793
Białko ogółem	g	30,1
Tłuszcz ogółem	g	28,3
Węglowodany ogółem	g	111,3
Wapń	mg	131
Żelazo	mg	4,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	lg	103
Witamina C	mg	27,5
Kwas foliowy	flg	102
NKT	g	5,5
JNKT	g	15,7
WNKT	g	5,2
Cholesterol	mg	80
Błonnik	g	7,5
% energii z białka		15,3
% energii z tłuszczu		31,4
% energii z węglowodanów		53,3

Zestaw 8

Kopytka

Waga 1 porcji - 240 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	150,0	1,500
Mąka pszenna	60,0	0,600
Mąka ziemniaczana	6,0	0,060
Jaja	4,0	0,040
Sól		

Klopsiki Z indyka w sosie pieczarkowym

Waga 1 porcji -130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mięso z piersi indyka bez skóry	40,0	0,400
Mięso z podudzia indyka bez skóry	40,0	0,400
Jaja	3,5	0,035
Mąka pszenna	7,0	0,070
Bułka tarta	13,5	0,135
Cebula	12,5	0,125
Pieczarki	40,0	0,400
Olej rzepakowy	7,0	0,070
Sól		
Pieprz		

Surówka z cykorii

Waga porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cykoria	140,0	1,400
Jabłko	45,0	0,450
Majonez	17,5	0,175
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	12,5	0,125
Pestki dyni	5,0	0,050
Sól		

Koktajl na maślanec z czarnymi jagodami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Maślanka 0,5% tłuszczu	200,0	2,000
Czarne jagody mrożone	65,0	0,650
Cukier	6,5	0,065

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji l
Woda mineralna	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	800
Białko ogółem	g	34,0
Tłuszcz ogółem	g	26,3
Węglowodany ogółem	g	114,2
Wapń	mg	291
Żelazo	mg	4,8
Witamina A - ekwiwalent retinolu	μg	242
Witamina C	mg	25,4
Kwas foliowy	μg	103
NKT	g	3,9
JNKT	g	8,1;
WNKT	g	11,8
Cholesterol	mg	85
Błonnik	g	8,2
% energii z białka		17,2
% energii z tłuszczu		29,0
% energii z węglowodanów		53,8

Zestaw 9**Żurek z ziemniakami***Waga 1 porcji - 400 g*

	1 porcja g	10 porcji kg
Żur	120,0	1,200
Marchew	16,0	0,160
Pietruszka, korzeń	8,0	0,080
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Cebula	10,0	0,100
Czosnek	0,2	0,002
Ziemniaki	150,0	1,500
Boczek bez kości	5,0	0,050
Śmietana 12% tłuszczu	32,0	0,320
Sól		
Majeranek		

Makaron z serem*Waga 1 porcji - 420 g*

	1 porcja g	10 porcji kg
Makaron dwujajeczny	90,0	0,900
Ser twarogowy półtłusty	100,0	1,000
Margaryna	16,0	0,160
Sól		

Zestaw 1

Krupnik

Waga 1 porcji - 400 g

	I porcja g	10 porcji kg
Kasza jęczmienna perłowa	15,0	0,150
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Ziemniaki	100,0	1,000
Margaryna	5,0	0,050
Sól		
Ziele angielskie		
Liść laurowy		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		
Natka pietruszki		

Filet z dorsza panierowany

Waga 1 porcji - 115 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Dorsz świeży, filety bez skóry	100,0	1,000
Mleko 2% tłuszczu	3,5	0,035
Jaja	5,0	0,050
Mąka pszenna	7,0	0,070
Bułka tarta	10,0	0,100
Olej rzepakowy	7,5	0,075
Sól		
Pieprz		

Surówka z kapusty kwaszonej i marchewki

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta kwaszona	110,0	1,100
Marchew	60,0	0,600
Cebula	20,0	0,200
Cukier	9,0	0,090
Olej słonecznikowy	11,5	0,115

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji l
Woda mineralna	200,0	2,000

Koktajl na jogurcie z malinami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200,0	2,000
Maliny mrożone	65,0	0,650
Cukier	6,5	0,065

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	792
Białko ogółem	g	34,8
Tłuszcz ogółem	g	26,5
Węglowodany ogółem	g	117,6
Wapń	mg	426
Żelazo	mg	4,3
Witamina A - ekwiwalent retinolu	J-Ig	912
Witamina C	mg	52,3
K was foliowy	J-Ig	127
NKT	g	5,0
JNKT	g	9,5
WNKT	g	10,2
Cholesterol	mg	75
Błonnik	g	14,9
% energii z białka		17,8
% energii z tłuszczu		29,5
% energii z węglowodanów		52,7

Zestaw 2

Zupa pomidorowa z brązowym ryżem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	21,5	0,215
Pietruszka, korzeń	8,5	0,085
Por	8,5	0,085
Seler korzeniowy	4,5	0,045
Koncentrat pomidorowy 30%	13,0	0,130
Cukier	1,5	0,015
Ryż brązowy	28,5	0,285
Śmietana 12% tłuszczu	25,0	0,250
Sól		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		
Koper		

Szyniec cielęcy

Waga 1 porcji - 90 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cielęcina, sznyclówka	115,0	1,150
Mleko 2% tłuszczu	4,5	0,045
Jaja	4,5	0,045
Mąka pszenna	9,0	0,090
Bułka tarta	13,5	0,135
Olej rzepakowy	9,0	0,090
Sól		
Pieprz		

Surówka z porów

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Por	170,0	1,700
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	30,0	0,300
Majonez	15,0	0,150
Sól		

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Jabłk	100,0	1,000
Ćukie	20,0	0,200
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	805
Białko ogółem	g	35,9
Tłuszcz ogółem	g	26,9
Węglowodany ogółem	g	115,3
Wapń	mg	178
Żelazo	mg	5,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	508
Witamina C	mg	31,3
Kwas foliowy	µg	115
NKT	g	4,6
JNKT	g	13,8
WNKT	g	6,4
Cholesterol	mg	107
Błonnik	g	11,8
% energii z białka		18,2
% energii z tłuszczu		29,4
% energii z węglowodanów		52,4

Zestaw 3

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Fasolka szparagowa	150,0	1,500
Marchew	50,0	0,500
Pietruszka, korzeń	15,0	0,150
Por	20,0	0,200
Seler korzeniowy	10,0	0,100
Ziemniaki	150,0	1,500
Margaryna	5,0	0,050
Sól		

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 85 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ryż	46,0	0,460
Sól		

Duszona pierś z indyka

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mięso z piersi indyka bez skóry	120,0	1,200
Cebula	25,0	0,250
Mąka pszenna	4,0	0,040
Olej rzepakowy	6,5	0,065
Sól		
Bazylia		

Surówka z czerwonej kapusty

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta czerwona	155,0	1,550
Jabłko	65,0	0,650
Cebula	20,0	0,200
Olej słonecznikowy	12,5	0,125
Sok z cytryny lub ocet winny		
Sól		
Pieprz		

Gruszka

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Gruszki	150,0	1,500

Nektar z czarnej porzeczki

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji l.
Nektar z czarnej porzeczki	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	787
Białko ogółem	g	34,4
Tłuszcz ogółem	g	23,5
Węglowodany ogółem	g	125,4
Wapń	mg	220
Żelazo	mg	6,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	697
Witamina C	mg	118,5
K was foliowy	µg	142
NKT	g	3,0
JNKT	g	8,6
WNKT	g	10,3
Cholesterol	mg	53
Błonnik	g	16,6
% energii z białka		17,7
% energii z tłuszczu		26,2
% energii z węglowodanów		56,1

Zestaw 4

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta włoska	60,0	0,600
Marchew	40,0	0,400
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	10,0	0,100
Ziemniaki	60,0	0,600
Fasolka szparagowa	25,0	0,250
Śmietana 12% tłuszczu	25,0	0,250
Sól		
Ziele angielskie		

Pierogi z mięsem i kapustą

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mąka pszenna	117,5	1,175
Jaja	7,0	0,070
Wieprzowina, łopatka	70,0	0,700
Kapusta biała	80,0	0,800
Kapusta kwaszona	110,0	1,100
Cebula	27,5	0,275
Margaryna	7,0	0,070
Olej rzepakowy	3,0	0,030
Sól		
Pieprz		

Surówka z rzodkiewek

Waga 1 porcji - 125 g

	I porcja g	10 porcji kg
Rzodkiewki	175,0	1,750
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	30,0	0,300
Cukier	1,5	0,015
Sól		

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	822
Białko ogółem	g	28,6
Tłuszcz ogółem	g	25,0
Węglowodany ogółem	g	132,7
Wapń	mg	285
Żelazo	mg	5,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	!1g	579
Witamina C	mg	167,5
Kwas foliowy).Lg	184
NKT	g	7,6
JNKT	g	11,7
WNKT	g	3,6
Cholesterol	mg	67
Błonnik	g	13,6
% energii z białka		14,2
% energii i z tłuszczu		26,9
% energii z węglowodanów		58,9

Zestaw 5

Zupa fasolowa

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Fasola biała	50,0	0,500
Cebula	7,0	0,070
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Ziemniaki	130,0	1,300
Masło lub boczek	3,0	0,030
Sól		
Majeranek		
Koper		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	280,0	2,800
Sól		
Natka pietruszki		

Kotlet z piersi kurczaka panierowany

Waga 1 porcji - 80 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	104,0	1,040
Mleko 2% tłuszczu	4,0	0,040
Jaja	4,0	0,040
Mąka pszenna	8,0	0,080
Bułka tarta	12,0	0,120
Olej rzepakowy	8,0	0,080
Sól		

Surówka z białej kapusty i marchwi

Waga 1 porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta biała	80,0	0,800
Marchew	50,0	0,500
Olej sojowy	10,0	0,100
Sól		
Pieprz		

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 kg
Wiśnie mrożone lub bez pestek	65,0	0,650
Cukier	25,0	0,250
Woda	120,0	1,200

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	833
Białko ogółem	g	40,5
Tłuszcz ogółem	g	22,2
Węglowodany ogółem	g	133,0
Wapń	mg	176
Żelazo	mg	6,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	/lg	816
Witamina C	mg	43,3
Kwas foliowy	/lg	132
NKT	g	3,0
JNKT	g	9,3
WNKT	g	7,9
Cholesterol	mg	69
Błonnik	g	16,9
% energii z białka		19,6
% energii z tłuszczu		23,5
% energii z węglowodanów		56,9

Zestaw 6

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Pieczarki	82,5	0,825
Marchew	19,0	0,190
Pietruszka, korzeń	7,5	0,075
Por	7,5	0,075
Seler korzeniowy	4,0	0,040
Makaron dwujajeczny	27,3	0,273
Mleko zagęszczone niesłodzone 7,5% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Pieprz		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		

Łosoś pieczony

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Łosoś świeży	180,0	1,800
Olej rzepakowy	4,0	0,040
Sok z cytryny		
Sól		

Brokuły gotowane z masłem

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Brokuły	180,0	1,800
Masło	4,0	0,040
Cukier	2,0	0,020
Sól		

Surówka z selera z rodzynkami

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Seler korzeniowy	195,0	1,950
Jabłko	13,5	0,135
Cukier	2,5	0,025
Rodzynki suszone	15,0	0,150
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Sok z cytryny		

Kompot ze śliwek

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Śliwki	100,0	1,000
Cytryna	3,0	0,030
Cukier	25,0	0,250
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	820
Białko ogółem	g	37,8
Tłuszcz ogółem	g	24,6
Węglowodany ogółem	g	126,9
Wapń	mg	242
Żelazo	mg	5,5
Witamina A - ekwiwalent retinolu	flg	480
Witamina C	mg	71,0
Kwas foliowy	flg	158
NKT	g	6,6
JNKT	g	9,4
WNKT	g	7,0
Cholesterol	mg	98
Błonnik	g	16,5
% energii z białka		18,6
% energii z tłuszczu		26,7
% energii z węglowodanów		54,7

Zestaw 7

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	312,5	3,125
Sól		
Koper		

Kotlet schabowy

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, schab surowy z kością	150,0	1,500
Mleko 2% tłuszczu	5,0	0,050
Jaja	5,0	0,050
Mąka pszenna	10,0	0,100
Bułka tarta	15,0	0,150
Olej rzepakowy	15,0	0,150
Sól		
Pieprz		

Mizeria

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	155,0	1,550
Szcypiorek	2,0	0,020
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	22,0	0,220
Sól		

Buraczki

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	117,5	1,175
Cebula	3,0	0,030
Mąka pszenna	1,5	0,015
Cukier	2,0	0,020
Margaryna	5,0	0,050
Sok z cytryny		
Sól		
Pieprz		

Kisiel z wiśniami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kisiel owocowy (bez cukru)	15,5	0,155
Cukier	30,0	0,300
Woda	200,0	2,000
Wiśnie mrożone bez pestek	65,0	0,650

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

	1 porcja ml	10 porcji I
Woda mineralna	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	793
Białko ogółem	g	30,1
Tłuszcz ogółem	g	28,3
Węglowodany ogółem	g	111,3
Wapń	mg	131
Żelazo	mg	4,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu)lg	103
Witamina C	mg	27,5
Kwas foliowy	flg	102
NKT	g	5,5
JNKT	g	15,7
WNKT	g	5,2
Cholesterol	mg	80
Błonnik	g	7,5
% energii z białka		15,3
% energii z tłuszczu		31,4
% energii z węglowodanów		53,3

Zestaw 8

Kopytka

Waga 1 porcji - 240 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	150,0	1,500
Mąka pszenna	60,0	0,600
Mąka ziemniaczana	6,0	0,060
Jaja	4,0	0,040
Sól		

Klopsiki Z indyka w sosie pieczarkowym

Waga 1 porcji -130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mięso z piersi indyka bez skóry	40,0	0,400
Mięso z podudzia indyka bez skóry	40,0	0,400
Jaja	3,5	0,035
Mąka pszenna	7,0	0,070
Bułka tarta	13,5	0,135
Cebula	12,5	0,125
Pieczarki	40,0	0,400
Olej rzepakowy	7,0	0,070
Sól		
Pieprz		

Surówka z cykorii

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cykoria	140,0	1,400
Jabłko	45,0	0,450
Majonez	17,5	0,175
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	12,5	0,125
Pestki dyni	5,0	0,050
Sól		

Koktajl na maślanec z czarnymi jagodami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Maślanka 0,5% tłuszczu	200,0	2,000
Czarne jagody mrożone	65,0	0,650
Cukier	6,5	0,065

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

	1 porcja mi	10 porcji 1
Woda mineralna	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	800
Białko ogółem	g	34,0
Tłuszcz ogółem	g	26,3
Węglowodany ogółem	g	114,2
Wapń	mg	291
Żelazo	mg	4,8
Witamina A - ekwiwalent retinolu	μg	242
Witamina C	mg	25,4
Kwas foliowy	μg	103
NKT	g	3,9
JNKT	g	8,1;
WNKT	g	11,8
Cholesterol	mg	85
Błonnik	g	8,2
% energii z białka		17,2
% energii z tłuszczu		29,0
% energii z węglowodanów		53,8

Zestaw 9

Żurek z ziemniakami

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Żur	120,0	1,200
Marchew	16,0	0,160
Pietruszka, korzeń	8,0	0,080
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Cebula	10,0	0,100
Czosnek	0,2	0,002
Ziemniaki	150,0	1,500
Boczek bez kości	5,0	0,050
Śmietana 12% tłuszczu	32,0	0,320
Sól		
Majeranek		

Makaron z serem

Waga 1 porcji - 420 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Makaron dwujajeczny	90,0	0,900
Ser twarogowy półtłusty	100,0	1,000
Margaryna	16,0	0,160
Sól		