

Surówka z kalarepki z koperkiem

Waga 1 porcji - 175 g

	I porcja g	10 porcji kg
Kalarepa	255,0	2,550
Koper	2,5	0,025
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	23,0	0,230
Sól		

Woda mineralna 1

porcja - 200 ml

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

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	803
Białko ogółem	g	35,5
Tłuszcz ogółem	g	26,5
Węglowodany ogółem	g	113,9
Wapń	mg	257
Żelazo	mg	4,0
Witamina A - ekwiwalent retinolu	Ilg	412
Witamina C	mg	114,2
Kwas foliowy	Ilg	93
NKT	g	9,1
JNKT	g	12,0
WNKT	g	3,2
Cholesterol	mg	65
Błonnik	g	9,4
% energii z białka		17,9
% energii z tłuszczu		29,4
% energii z węglowodanów		52,7

Zestaw 10

Zupa pomidorowa z makaronem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	16,0	0,160
Pietruszka, korzeń	4,8	0,048
Por	4,8	0,048
Seler korzeniowy	2,4	0,024
Koncentrat pomidorowy 30%	9,5	0,095
Cukier	1,0	0,010
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	25,0	0,250
Makaron	40,0	0,400
Sól		
Natka pietruszki		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

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

Kotlet mielony

Waga 1 porcji - 115 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	60,0	0,600
Wołowina, rozbratel	40,0	0,400
Bułka czerstwa	20,0	0,200
Jaja	5,0	0,050
Bułka tarta	10,0	0,100
Cebula	10,0	0,100
Olej rzepakowy	10,0	0,100
Sól		
Pieprz		

Mizeria

Waga 1 porcji - 55 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	65,0	0,650
Szczypiorek	0,7	0,007
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	10,0	0,100
Sól		

Mandarynka

Waga 1 porcji - 50 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mandarynki	50,0	0,500

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	786
Białko ogółem	g	26,1
Tłuszcz ogółem	g	25,0
Węglowodany ogółem	g	121,9
Wapń	mg	120
Żelazo	mg	4,3
Witamina A - ekwiwalent retinolu)-1g	284
Witamina C	mg	28,1
Kwas foliowy	Ilg	69
NKT	g	6,3
JNKT	g	12,1
WNKT	g	4,4
Cholesterol	mg	92
Błonnik	g	9,1
% energii z białka		13,4
% energii z tłuszczu		28,1
% energii z węglowodanów		58,5

Zestaw 11

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga jednej porcji - 400 g

	I porcja g	10 porcji kg
Pieczarki	82,5	0,825
Marchew	18,7	0,187
Pietruszka, korzeń	7,5	0,075
Por	3,5	0,035
Seler korzeniowy	3,7	0,037
Makaron	27,3	0,273
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

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

Schab pieczony

Waga jednej porcji - 75 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, schab surowy z kością	187,0	1,870
Olej rzepakowy	6,2	0,062
Sól		
Pieprz		
Majeranek		

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta pekińska	50,0	0,500
Ogórek	50,0	0,500
Pomidor	50,0	0,500
Olej sojowy	8,0	0,080
Sól		
Pieprz		
Bazylia		

Jabłko

Waga 1 porcji - 200 g

	I porcja g	10 porcji kg
Jabłka	200,0	2,000

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mieszanka owocowa mrożona	100,0	1,000
Cukier	25,0	0,250
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	794
Białko ogółem	g	36,8
Tłuszcz ogółem	g	27,1
Węglowodany ogółem	g	113,8
Wapń	mg	155
Żelazo	mg	4,7
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	366
Witamina C	mg	51,0
Kwas foliowy	µg	100
NKT	g	6,0
JNKT	g	12,0
WNKT	g	5,5
Cholesterol	mg	98
Błonnik	g	14,3
% energii z białka		18,8
% energii z tłuszczu		30,1
% energii z węglowodanów		51,1

Zestaw 12

Zupa ogórkowa

Waga 1 porcji - 400 g

	I porcja g	10 porcji kg
Ogórek kwaszony	40,0	0,400
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
Śmietana 12% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

	I porcja g	10 porcji kg
Ziemniaki	280,0	2,800
Sól		

Dorsz pieczony w sosie koperkowym

Waga 1 porcji - 230 g

Dorsz pieczony - 180 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Dorsz świeży, filety bez skóry	216,0	2,160
Olej rzepakowy	14,5	0,145
Sól		

Sos koperkowy - 50 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mąka pszenna	3,5	0,035
Koper	2,5	0,025
Marchew	5,0	0,050
Pietruszka, korzeń	2,5	0,025
Por	2,5	0,025
Margaryna	2,2	0,022
Śmietana 12% tłuszczu	10,0	0,100
Sól		

Surówka z marchwi i jabłek

Waga 1 porcji - 75 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	70,0	0,700
Jabłko	30,0	0,300
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Pieprz		

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 rzepakowy	10,0	0,100
Cukier	2,0	0,020
Sól		
Pieprz		

Kompot z agrestu i truskawek

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Agrest	50,0	0,500
Truskawki	20,0	0,200
Cukier	25,0	0,250
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	786
Białko ogółem	g	33,8
Tłuszcz ogółem	g	24,9
Węglowodany ogółem	g	118,7
Wapń	mg	196
Żelazo	mg	4,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu)lg	1613
Witamina C	mg	58,8
Kwas foliowy	llg	120
NKT	g	4,4
JNKT	g	12,3
WNKT	g	6,7
Cholesterol	mg	80
Błonnik	g	13,7
% energii z białka		17,4
% energii z tłuszczu		28,0
% energii i z węglowodanów		54,6

Zestaw 13

Zupa koperkowa z ryżem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Koper	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
Ryż	28,5	0,285
Mleko zagęszczone niesłodzone 7,5% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw

Waga 1 porcji - 250 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Makaron dwujajeczny	62,5	0,625
Wieprzowina, łopatka	35,5	0,355
Wołowina, rozbratel	27,0	0,270
Ser tyłżycki tłusty	44,5	0,445
Bułka tarta	2,0	0,020
Cebula	18,0	0,180
Marchew	13,5	0,135
Pietruszka, korzeń	4,5	0,045
Por	4,5	0,045
Seler korzeniowy	4,5	0,045
Koncentrat pomidorowy 30%	13,5	0,135
Olej rzepakowy	5,5	0,055
Margaryna	1,0	0,010
Sól		
Mielona papryka		

Surówka z ogórka, sałaty i papryki

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	122,5	1,225
Papryka czerwona	35,0	0,350
Sałata	52,5	0,525
Kefir 2% tłuszczu	35,0	0,350
Sól		

Mandarynka

Waga 1 porcji - 50 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mandarynki	50,0	0,500

Kompot z truskawek

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Truskawki mrożone lub świeże	70,0	0,700
Cukier	25,0	0,250
Woda	150,0	1,500

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	794
Białko ogółem	g	32,3
Tłuszcz ogółem	g	26,9
Węglowodany ogółem	g	113,5
Wapń	mg	399
Żelazo	mg	4,2
Witamina A - ekwiwalent retinolu	<i>Ilg</i>	865
Witamina C	mg	74,4
Kwas foliowy	<i>Ilg</i>	116
NKT	g	10,4
JNKT	g	10,9
WNKT	g	3,3
Cholesterol	mg	88
Błonnik	g	8,8
% energii z białka		16,4
% energii z tłuszczu		30,1
% energii z węglowodanów		53,5

Zestaw 14

Zupa ziemniaczana

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cebula	10,0	0,100
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Ziemniaki	150,0	1,500
Mąka pszenna	1,0	0,010
Margaryna	3,0	0,030
Koperek		
Sól		

Kasza gryczana gotowana

Waga / porcji - /50 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kasza gryczana	60,0	0,600
Margaryna	3,0	0,030
Sól		

Boeuf Strogonow

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wołowina, rostbef	95,0	0,950
Mąka pszenna	4,0	0,040
Cebula	13,0	0,130
Koncentrat pomidorowy 30%	6,5	0,065
Olej rzepakowy	13,0	0,130
Śmietana 12% tłuszczu	13,0	0,130
Sól		
Pieprz		
Mielona papryka		

Surówka z ogórków kwaszonych i pomidorów

Waga 1 porcji - /50 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek kwaszony	104,0	1,040
Portudor	65,0	0,650
Cebula	13,0	0,130
Pieprz		
Bazyliia		

Jogurt naturalny

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200,0	2,000

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mieszanka owocowa mrożona	100,0	1,000
Cukier	25,0	0,250
Woda	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	792
Białko ogółem	g	35,2
Tłuszcz ogółem	g	26,7
Węglowodany ogółem	g	113,0
Wapń	mg	311
Żelazo	mg	5,7
Witamina A - ekwiwalent retinolu	IIg	478
Witamina C	mg	35,9
Kwas foliowy	IIg	87
NKT	g	7,6
JNKT	g	12,0
WNKT	g	5,4
Cholesterol	mg	69
Błonnik	g	11,4
% energii z białka		18,0
% energii z tłuszczu		29,8
% energii z węglowodanów		52,2

Zestaw 15

Zupa ogórkowa

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
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
Ogórek kwaszony	40,0	0,400
Mleko zagęszczone nie słodzone 7,5% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Ziele angielskie		

Cukinia faszerowana mięsem i ryżem

Waga 1 porcji - 300 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cukinia	300,0	3,000
Mięso wieprzowe, łopatka	80,0	0,800
Ryż	48,0	0,480
Koper	3,0	0,030
Cebula	18,0	0,180
Jaja	7,0	0,070
Olej rzepakowy	6,0	0,060
Sól		
Pieprz		
Liść laurowy		

Surówka z pomidorów i papryki

Waga 1 porcji -180 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Pomidor	90,0	0,900
Papryka czerwona	110,0	1,100
Cebula	12,0	0,120
Cukier	2,0	0,020
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Kefir

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 kg
Kefir 2% tłuszczu	200,0	2,000

Galaretka z bananem

Waga 1 porcji - 250 g

	1 porcja g	10 kg
Galaretka owocowa (z	20,0	0,200
Woda	125,0	1,250
Banan	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	797
Białko ogółem	g	33,7
Tłuszcz ogółem	g	28,8
Węglowodany ogółem	g	110,2
Wapń	mg	386
Żelazo	mg	4,6
Witamina A - ekwiwalent retinolu	μg	960
Witamina C	mg	178,1
K was foliowy	μg	213
NKT	g	9,7
JNKT	g	13,1
WNKT	g	3,6
Cholesterol	mg	94
Błonnik	g	10,9
% energii z białka		17,1
% energii z tłuszczu		32,2
% energii z węglowodanów		50,7

Zestaw 16

Zupa ziemniaczana

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Cebula	10,0	0,100
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Ziemniaki	150,0	1,500
Mąka pszenna	1,0	0,010
Margaryna	3,0	0,030
Koper		
Sól		

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kasza gryczana	48,0	0,480
Sól		

Gulasz wieprzowy

Waga 1 porcji -110 g

	I porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	120,0	1,200
Cebula	20,0	0,200
Mąka pszenna	4,5	0,045
Olej rzepakowy	4,5	0,045
Sól		
Mielona papryka		
Ziele angielskie		

Surówka z marchwi i jabłek

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	120,0	1,200
Jabłko	55,0	0,550
Cukier	5,0	0,050
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	23,0	0,230
Sól		

Budyń*Waga 1 porcji - 200 g*

	1 porcja g	10 porcji kg
Budyń śmietankowy (bez cukru)	14,0	0,140
Cukier	20,0	0,200
Mleko 2% tłuszczu	185,0	1,850

Woda mineralna*1 porcja - 200 ml*

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

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	812
Białko ogółem	g	31,9
Tłuszcz ogółem	g	30,1
Węglowodany ogółem	g	111,7
Wapń	mg	360
Żelazo	mg	4,0
Witamina A - ekwiwalent retinolu	Ilg	1528
Witamina C	mg	20,5
Kwas foliowy	Ilg	79
NKT	g	10,3
JNKT	g	14,2
WNKT	g	3,3
Cholesterol	mg	83
Błonnik	g	9,6
% energii z białka		15,9
% energii z tłuszczu		32,8
% energii z węglowodanów		51,3

Zestaw 17

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
Ziemniaki	150,0	1,500
Seler korzeniowy	10,0	0,100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Risotto z mięsem i warzywami

Waga 1 porcji - 250 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	100,0	1,000
Ryż	58,0	0,580
Cebula	16,7	0,167
Marchew	42,0	0,420
Pietruszka, korzeń	16,7	0,167
Seler korzeniowy	8,0	0,080
Olej rzepakowy	7,5	0,075
Sól		
Pieprz		
Oregano		
Bazylia		
Mielona papryka		