

Surówka z sałaty, papryki i świeżych ogórków

Waga 1 porcji -100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	70,0	0,700
Papryka czerwona	20,0	0,200
Sałata	30,0	0,300
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Pieprz		
Czosnek		
Koper		

Budyń

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Budyń wiśniowy (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	821
Białko ogółem	g	31,3
Tłuszcz ogółem	g	28,1
Węglowodany ogółem	g	122,6
Wapń	mg	444
Żelazo	mg	4,5
Witamina A - ekwiwalent retinolu	IIg	1219
Witamina C	mg	62,8
Kwas foliowy	IIg	153
NKT	g	8,9
JNKT	g	13,3
WNKT	g	3,7
Cholesterol	mg	71
Błonnik	g	12,7
% energii z białka		15,5
% energii z tłuszczu		30,2
% energii z węglowodanów		54,3

Zestaw 18

Chłodnik z buraków

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	100,0	1,000
Mąka pszenna	3,0	0,030
Koper	4,0	0,040
Marchew	25,0	0,250
Ogórek	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	15,0	0,150
Por	5,0	0,050
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Szczypiorek	2,0	0,020
Śmietana I 8% tłuszczu	20,0	0,200
Cukier	2,0	0,020
Sól		
Sok z cytryny		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

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

Dorsz w jarzynach

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Dorsz świeży, filety bez skóry	150,0	1,500
Mąka pszenna	2,0	0,020
Kapusta włoska	10,0	0,100
Marchew	40,0	0,400
Pietruszka, korzeń	15,0	0,150
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	10,0	0,100
Olej rzepakowy	10,0	0,100
Sól		
Pieprz		
Ziele angielskie		

Surówka z sałaty, papryki i świeżych ogórków

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	70,0	0,700
Papryka czerwona	20,0	0,200
Sałata	30,0	0,300
Olej sojowy	10,0	0,100
Sól		
Pieprz		

Kompot z jablek

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

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

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	813
Białko ogółem	g	37,6
Tłuszcz ogółem	g	23,3
Węglowodany ogółem	g	122,2
Wapń	mg	347
Żelazo	mg	4,6
Witamina A - ekwiwalent retinolu	Ilg	877
Witamina C	mg	53,4
Kwas foliowy	Ilg	146
NKT	g	4,2
JNKT	g	9,8
WNKT	g	7,8
Cholesterol	mg	86
Błonnik	g	10,4
% energii z białka		18,8
% energii z tłuszczu		25,2
% energii z węglowodanów		56,0

Zestaw 19

Zupa selerowa z łazankami

Waga 1 porcji - 400 g

	I porcja g	10 porcji kg
Seler korzeniowy	100,0	1,000
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Makaron łazanki	27,5	0,275
Mleko zagęszczone niesłodzone 7,5% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Pieprz		

Kotlety z soczewicy z sosem chrzanowym

Kotlety z soczewicy - 225 g

	I porcja g	10 porcji kg
Soczewica	52,5	0,525
Mąka pszenna	35,5	0,355
Cebula	37,5	0,375
Czosnek	4,5	0,045
Bułka tarta	6,5	0,065
Olej rzepakowy	12,5	0,125
Sól		
Majeranek		

Sos chrzanowy - 75 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mąka pszenna	6,5	0,065
Chrzan	6,5	0,065
Cukier	1,5	0,015
Margaryna	3,0	0,030
Śmietana 12% tłuszczu	12,0	0,120
Sól		

Surówka z kapusty pekińskiej

Waga 1 porcji - 175 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta pekińska	140,0	1,400
Por	6,0	0,060
Rzodkiewka	17,5	0,175
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	17,0	0,170
Majonez	8,0	0,080
Sól		

Koktajl na kefirze z truskawkami

Waga 1 porcji - 265 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kefir 2% tłuszczu	200,0	2,000
Truskawki mrożone lub świeże	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	789
Białko ogółem	g	30,5
Tłuszcz ogółem	g	29,1
Węglowodany ogółem	g	114,2
Wapń	mg	419
Żelazo	mg	5,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	501
Witamina C	mg	69,8
Kwas foliowy	µg	109
NKT	g	6,3
JNKT	g	11,6
WNKT	g	9,0
Cholesterol	mg	40
Błonnik	g	14,2
% energii z białka		15,7
% energii z tłuszczu		32,8
% energii z węglowodanów		51,5

Zestaw 20

Barszcz ukraiński

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	100,0	1,000
Fasola biała	20,0	0,200
Kapusta biała	50,0	0,500
Marchew	20,0	0,200
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	5,0	0,050
Ziemniaki	50,0	0,500
Koncentrat pomidorowy 30%	10,0	0,100
Mąka pszenna	2,0	0,020
Cukier	3,0	0,030
Śmietana 12% tłuszczu	25,0	0,250
Sok z cytryny		
Sól		

Kasza jęczmienna gotowana

Waga 1 porcji -110 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kasza jęczmienna	38,5	0,385
Sól		

Bitki wołowe

Waga 1 porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wołowina, rostbef	85,0	0,850
Cebula	17,5	0,175
Mąka pszenna	4,5	0,045
Olej rzepakowy	4,0	0,040
Sól		
Liść laurowy		
Majeranek		

Surówka z ogórków kwaszonych

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek kwaszony	115,0	1,150
Cebula	15,0	0,150
Olej słonecznikowy	13,0	0,130
Sól		

Jogurt owocowy

Waga 1 porcji - 200 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu	200,0	2,000

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	796
Białko ogółem	g	33,9
Tłuszcz ogółem	g	27,5
Węglowodany ogółem	g	113,9
Wapń	mg	438
Żelazo	mg	6,3
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	390
Witamina C	mg	33,9
Kwas foliowy	µg	110
NKT	g	7,5
JNKT	g	8,5
WNKT	g	9,9
Cholesterol	mg	66
Błonnik	g	11,6
% energii z białka		17,4
% energii z tłuszczu		30,3
% energii z węglowodanów		52,3

Zestaw 21

Zupa śliwkowa z makaronem

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Śliwki	100,0	1,000
Cukier	25,0	0,250
Makaron dwujajeczny	30,0	0,300
Mleko zagęszczone niesłodzone 7,5% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Cynamon		
Goździki		

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 225 g

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

Dorsz pieczony w sosie cytrynowym

Waga 1 porcji -150 g

Dorsz - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Dorsz świeży, filety bez skóry	120,0	1,200
Olej rzepakowy	6,0	0,060
Sól		

Sos cytrynowy - 50 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mąka pszenna	3,5	0,035
Marchew	5,0	0,050
Pietruszka, korzeń	2,5	0,025
Por	2,5	0,025
Cytryna	4,0	0,040
Cukier	0,5	0,005
Margaryna	2,0	0,020
Sól		

Surówka z włoskiej kapusty

Waga 1 porcji -150 g

	I porcja g	10 porcji kg
Kapusta włoska	180,0	1,800
Jabłko	60,0	0,600
Olej słonecznikowy	12,0	0,120
Sól		

Kefir z miętą

Waga 1 porcji -150 g

	I porcja g	10 porcji kg
Kefir 2% tłuszczu	150,0	1,500
Mięta świeża lub suszona		

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

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

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	808
Białko ogółem	g	36,3
Tłuszcz ogółem	g	24,2
Węglowodany ogółem	g	119,4
Wapń	mg	332
Żelazo	mg	3,6
Wi tarnina A - ekwiwalent retinolu	f-Lg	164
Witamina C	mg	76,8
Kwas foliowy	f-Lg	150
NKT	g	4,8
JNKT	g	7,7
WNKT	g	10,0
Cholesterol	mg	82
Błonnik	g	9,5
% energii z białka		18,1
% energii z tłuszczu		26,5
% energii z węglowodanów		55,4

Zestaw 22

Krupnik

Waga 1 porcji - 400 g

	I porcja g	10 porcji kg
Kaszajęczmienna 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
Ziemiaki	100,0	1,000
Sól		

Makaron zapiekany z mięsem

Waga 1 porcji - 290 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	70,0	0,700
Wołowina, rozbratel	40,0	0,400
Makaron dwujajeczny	70,0	0,700
Bułka tarta	3,0	0,030
Cebula	25,0	0,250
Olej rzepakowy	3,0	0,030
Sos keczup	50,0	0,500
Sól		
Pieprz		
Oregano		

Surówka z kapusty pekińskiej

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kapusta pekińska	80,0	0,800
Por	3,3	0,033
Rzodkiewka	10,0	0,100
Olej rzepakowy	5,0	0,050
Sól		
Pieprz		

Jabłko

Waga 1 porcji - 150 g

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

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	838
Białko ogółem	g	27,4
Tłuszcz ogółem	g	25,5
Węglowodany ogółem	g	134,2
Wapń	mg	136
Żelazo	mg	4,8
Witamina A - ekwiwalent retinolu	Jlg	493
Witamina C	mg	45,7
K was foliowy	Jlg	75
NKT	g	6,7
JNKT	g	11,9
WNKT	g	4,4
Cholesterol	mg	83
Błonnik	g	11,0
% energii z białka		13,2
% energii z tłuszczu		27,1
% energii z węglowodanów		59,7

Zestaw 23

Pampuchy drożdżowe na parze

Waga 1 porcji - 90 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mąka pszenna	45,0	0,450
Mleko 2% tłuszczu	27,0	0,270
Jaja	9,0	0,090
Margaryna	4,5	0,045
Cukier	1,0	0,010
Drożdże piekarskie, prasowane	2,5	0,025
Sól		

Zielona sałata

Waga 1 porcji - 75 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Sałata	80,0	0,800
Cukier	1,5	0,015
Cytryna	4,0	0,040
Oliwa z oliwek	7,0	0,070
Sól		

Klopsiki w sosie pomidorowym

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	45,0	0,450
Wołowina, rozbratel	30,0	0,300
Jaja	4,0	0,040
Mąka pszenna	5,5	0,055
Otręby pszenne	4,0	0,040
Bułka tarta	11,5	0,115
Cebula	7,5	0,075
Koncentrat pomidorowy 30%	7,5	0,075
Cukier	1,0	0,010
Olej rzepakowy	5,5	0,055
Sól		
Pieprz		

Budyń

Waga 1 porcji - 200 g

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

Sok marchwiowy

1 porcja - 200 ml.

	1 porcja ml	10 porcji.
Sok marchwiowy	200,0	2,000

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	802
Białko ogółem	g	25,2
Tłuszcz ogółem	g	30,3
Węglowodany ogółem	g	114,0
Wapń	mg	308
Żelazo	mg	3,9
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	1380
Witamina C	mg	15,6
Kwas foliowy	µg	125
NKT	g	8,6
JNKT	g	15,6
WNKT	g	3,8
Cholesterol	mg	91
Błonnik	g	7,4
% energii z białka		12,7
% energii z tłuszczu		33,3
% energii z węglowodanów		54,0

Zestaw 24

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 mrożona	25,0	0,250
Margaryna	5,0	0,050
Sól		

Naleśniki z serem

Waga 1 porcji - 333 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mleko 2% tłuszczu	120,0	1,200
Ser twarogowy półtłusty	106,0	1,060
Jaja	13,0	0,130
Mąka pszenna	100,0	1,000
Cukier	20,0	0,200
Woda	45,0	0,450
Olej rzepakowy	10,6	0,106
Śmietana 12% tłuszczu	13,3	0,133
Sól		

Jabłko

Waga 1 porcji - 150 g

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

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

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

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	827
Białko ogółem	g	35,7
Tłuszcz ogółem	g	24,1
Węglowodany ogółem	g	123,8
Wapń	mg	320
Żelazo	mg	2,8
Witamina A - ekwiwalent retinolu	lg	609
Witamina C	mg	31,9
Kwas foliowy	lg	116
NKT	g	7,2
JNKT	g	10,0
WNKT	g	5,0
Cholesterol	mg	67
Błonnik	g	8,7
% energii z białka		17,7
% energii z tłuszczu		25,7
% energii z węglowodanów		56,6

Zestaw 25

Barszcz czerwony zabieleny

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	150,0	1,500
Marchew	25,0	0,250
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	10,0	0,100
Seler korzeniowy	5,0	0,050
Cukier	3,0	0,030
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		
Sok z cytryny		

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 85 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ryż	45,7	0,457
Sól		

Pulpety z wołowiny

Waga 1 porcji -170 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wołowina, rozbratel	160,0	1,600
Mleko 2%> tłuszczu	60,0	0,600
Jaja całe	20,0	0,200
Białko jaja	20,0	0,200
Bułka tarta	40,0	0,400
Marchew	60,0	0,600
Pietruszka, korzeń	20,0	0,200
Seler korzeniowy	20,0	0,200
Sól		

Surówka z ogórka, sałaty i papryki z olejem

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	70,0	0,700
Papryka czerwona	20,0	0,200
Sałata	30,0	0,300
Olej słonecznikowy	10,0	0,100
Sól		
Pieprz		
Bazylia		

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 g

	I 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	809
Białko ogółem	g	36,8
Tłuszcz ogółem	g	25,1
Węglowodany ogółem	g	121,4
Wapń	mg	253
Żelazo	mg	8,0
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	1077
Witamina C	mg	49,4
Kwas foliowy	µg	144
NKT	g	8,0
JNKT	g	7,9
WNKT	g	7,2
Cholesterol	mg	140
Błonnik	g	13,6
% energii z białka		18,3
% energii z tłuszczu		27,4
% energii z węglowodanów		54,3

Zestaw 26

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga jednej porcji - 400 g

	1 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
Śmietana 12% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Ziemiaki gotowane

Waga 1 porcji - 200 g

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

Filety z mintaja panierowane

Waga 1 porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Mintaj, filety bez skóry	105,0	1,050
Mleko 2% tłuszczu	3,5	0,035
Jaja	5,5	0,055
Mąka pszenna	7,0	0,070
Bułka tarta	10,5	0,105
Olej rzepakowy	10,5	0,105
Sól		

Surówka z porów, marchwi i jablek

Waga 1 porcji - 110 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	10,0	0,100
Por	40,0	0,400
Jabłko	80,0	0,800
Olej rzepakowy	5,0	0,050
Sól		
Pieprz		

Marchewka z groszkiem

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Marchew	97,0	0,970
Groszek zielony	21,0	0,210
Mąka pszenna	1,4	0,014
Cukier	1,4	0,014
Margaryna	5,0	0,050
Sól		

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	798
Białko ogółem	g	30,4
Tłuszcz ogółem	g	28,0
Węglowodany ogółem	g	118,1
Wapń	mg	127
Żelazo	mg	4,1
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	1393
Witamina C	mg	30,8
Kwas foliowy	µg	96
NKT	g	5,0
JNKT	g	13,4
WNKT	g	7,5
Cholesterol	mg	111
Błonnik	g	13,3
% energii z białka		15,5
% energii z tłuszczu		30,9
% energii z węglowodanów		53,6

Zestaw 27

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 czterojajeczny	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		

Gołąbki w sosie pomidorowym

Waga 1 porcji - 330 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	90,0	0,900
Ryż	30,0	0,300
Cebula	15,0	0,150
Kapusta biała	300,0	3,000
Koncentrat pomidorowy 30%	10,0	0,100
Śmietana 12% tłuszczu	10,0	0,100
Mąka pszenna	5,0	0,050
Olej rzepakowy	5,5	0,055
Sól		
Pieprz		

Jabłko

Waga 1 porcji - 200 g

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

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

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

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	811
Białko ogółem	g	27,8
Tłuszcz ogółem	g	26,1
Węglowodany ogółem	g	129,8
Wapń	mg	236
Żelazo	mg	4,4
Witamina A - ekwiwalent retinolu	μg	348
Witamina C	mg	124,8
K was foliowy	μg	129
NKT	g	8,0
JNKT	g	11,7
WNKT	g	3,7
Cholesterol	mg	84
Błonnik	g	14,9
% energii z białka		13,9
% energii z tłuszczu		28,4
% energii z węglowodanów		57,7

Zestaw 28

Barszcz ukraiński

Waga 1 porcji - 400 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	100,0	1,000
Fasola biała	20,0	0,200
Kapusta biała	50,0	0,500
Marchew	20,0	0,200
Pietruszka, korzeń	10,0	0,100
Por	5,0	0,050
Ziemniaki	50,0	0,500
Koncentrat pomidorowy 30%	10,0	0,100
Cukier	3,0	0,030
Mąka pszenna	2,0	0,020
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	25,0	0,250
Sól		
Ziele angielskie		
Liść taurowy		

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 130 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ryż	70,0	0,700
Sól		

Ryż opłukać, wrzucić do gorącej, lekko osolonej wody i ugotować.

Wartość odżywcza zestawu

Energia	kcal	797
Białko ogółem	g	36,3
Tłuszcz ogółem	g	25,6
Węglowodany ogółem	g	114,9
Wapń	mg	180
Żelazo	mg	5,6
Witamina A - ekwiwalent retinolu	Ilg	446
Witamina C	mg	52,9
Kwas foliowy	Ilg	136
NKT	g	5,0
JNKT	g	9,8
WNKT	g	8,8
Cholesterol	mg	90
Błonnik	g	10,9
% energii z białka		18,5
% energii z tłuszczu		28,4
% energii z węglowodanów		53,1

Kurczak z różna

Waga / porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kurczak, tuszka	200,0	2,000
Olej rzepakowy	2,0	0,020
Sól		

Kurczaka umyć, posolić, natrzeć olejem, upiec.

Surówka z sałaty, papryki i świeżych ogórków

Waga 1 porcji 20 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Ogórek	72,0	0,720
Papryka czerwona	21,0	0,210
Sałata	32,0	0,320
Olej sojowy	12,0	0,120
Sól		
Pieprz		

Kompot z jablek

Waga / 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	827
Białko ogółem	g	34,5
Tłuszcz ogółem	g	30,4
Węglowodany ogółem	g	116,9
Wapń	mg	366
Żelazo	mg	5,8
Witamina A - ekwiwalent retinolu	µg	349
Witamina C	mg	40,9
Kwas foliowy	µg	104
NKT	g	9,6
JNKT	g	14,5
WNKT	g	3,8
Cholesterol	mg	80
Błonnik	g	13,7
% energii z białka		16,8
% energii z tłuszczu		32,4
% energii z węglowodanów		50,8

Surówka z selera z rodzynkami

Waga 1 porcji - 120 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Seler korzeniowy	156,0	1,560
Jabłko	10,8	0,108
Cukier	2,0	0,020
Rodzynki suszone	4,0	0,040
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	4,0	0,040
Sól		
Sok z cytryny		

Jogurt owocowy

Waga 1 porcji - 150 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu	150,0	1,500

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

Pieczeń wieprzowa

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Wieprzowina, łopatka	130,0	1,300
Mąka pszenna	3,0	0,030
Cebula	20,0	0,200
Olej rzepakowy	5,0	0,050
Sól		
Pieprz		
Majeranek		

Salatka z buraków

Waga 1 porcji - 100 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Buraki	120,0	1,200
Chrzan	6,0	0,060
Cukier	2,0	0,020
Sól		
Sok z cytryny		

Zestaw 29

Zupa ogórkowa

Waga 1 porcji - 400 g

	1 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
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20,0	0,200
Sól		

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji - 125 g

	1 porcja g	10 porcji kg
Kasza gryczana	50,0	0,500
Sól		