



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Szkoła Podstawowa w Piecniku

24.11.2025 - 05.12.2025




24.11.2025 (poniedziałek)
► 12:00 Obiad (E: 131kcal, B o.: 4.15g, T: 4.59g, W o.: 18.32g)

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 131kcal, B o.: 4.15g, T: 4.59g, W o.: 18.32g)

1 porcja

Alergeny - gluten, laktoza, seler.

► 12:00 Obiad (E: 586kcal, B o.: 32.77g, T: 15.58g, W o.: 87.02g)

Udka duszone z warzywami (E: 444kcal, B o.: 29.32g, T: 13.39g, W o.: 57.73g)

1 porcja

Ziemniaki (E: 77kcal, B o.: 2.05g, T: 0.09g, W o.: 17.49g)

1 sztuka (100g)

Surówka z buraczków, gotowa (E: 65kcal, B o.: 1.4g, T: 2.1g, W o.: 11.8g)

2/3 porcji (100g)

Alergeny - gluten.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	717 kcal	Wartość energetyczna:	3002 kJ
Woda:	534.05 g	Białko ogółem:	36.92 g
Tłuszcz:	20.17 g	Węglowodany ogółem:	105.34 g
Węglowodany przyswajalne:	45.33 g	Popiół:	8 g
Cholesterol:	100.8 mg	Glukoza:	2.73 g
Fruktoza:	2.46 g	Sacharoza:	5.62 g
Laktoza:	0 g	Skrobia:	60.81 g
Błonnik pokarmowy:	16.25 g		


25.11.2025 (wtorek)
► 12:00 Obiad (E: 943kcal, B o.: 43.9g, T: 37.54g, W o.: 117.5g)

Gulasz węgierski z pieczarkami (E: 608kcal, B o.: 37g, T: 35.34g, W o.: 42.5g)

2 porcje

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)

1 woreczek (100g)

Alergeny - gluten, seler.

► 12:00 Obiad (E: 274kcal, B o.: 11.01g, T: 1.46g, W o.: 62.79g)

Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 274kcal, B o.: 11.01g, T: 1.46g, W o.: 62.79g)

1 porcja

Alergeny - gluten, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1217 kcal	Wartość energetyczna:	5078.68 kJ
Woda:	1094.81 g	Białko ogółem:	54.91 g
Tłuszcz:	39 g	Węglowodany ogółem:	180.29 g
Węglowodany przyswajalne:	115.61 g	Popiół:	14.97 g
Cholesterol:	83.19 mg	Glukoza:	10.39 g
Fruktoza:	12.82 g	Sacharoza:	23.91 g
Laktoza:	0.21 g	Skrobia:	84.27 g
Błonnik pokarmowy:	33.04 g		


26.11.2025 (środa)
► 12:00 Obiad (E: 610kcal, B o.: 25.02g, T: 18.83g, W o.: 86.84g)

Kurczak w sosie śmietankowym (E: 266kcal, B o.: 18.32g, T: 18.13g, W o.: 7.94g)

1 porcja

Ryż biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g)

1/2 szklanki (100g)

Alergeny - gluten, laktoza.

► 12:00 Obiad (E: 311kcal, B o.: 17.35g, T: 10g, W o.: 42.14g)

Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą (E: 311kcal, B o.: 17.35g, T: 10g, W o.: 42.14g)

1 porcja

Alergeny - gluten, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	921 kcal	Wartość energetyczna:	3873 kJ
Woda:	245.91 g	Białko ogółem:	42.37 g
Tłuszcz:	28.83 g	Węglowodany ogółem:	128.98 g
Węglowodany przyswajalne:	96.56 g	Popiół:	6.35 g
Cholesterol:	106 mg	Glukoza:	1.6 g
Fruktoza:	2.09 g	Sacharoza:	2.5 g
Laktoza:	1.24 g	Skrobia:	95.83 g
Błonnik pokarmowy:	12.93 g		


27.11.2025 (czwartek)
► 12:00 Obiad (E: 573kcal, B o.: 28.57g, T: 35.03g, W o.: 39.29g)

Ziemniaki (E: 77kcal, B o.: 2.05g, T: 0.09g, W o.: 17.49g) 1 sztuka (100g)

Pieczone kotlety mielone (E: 394kcal, B o.: 24.92g, T: 27.74g, W o.: 11g) 1 porcja

Surówka coleslaw, gotowa (E: 102kcal, B o.: 1.6g, T: 7.2g, W o.: 10.8g) 2/3 porcji (100g)

Alergeny - gluten, jajka.

► 12:00 Obiad (E: 465kcal, B o.: 27.68g, T: 8.99g, W o.: 79.73g)

Zupa jarzynowa z kluskami (E: 465kcal, B o.: 27.68g, T: 8.99g, W o.: 79.73g) 1 porcja

Alergeny - gluten, laktoza, jajka, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1038 kcal	Wartość energetyczna:	4350 kJ
Woda:	1081.66 g	Białko ogółem:	56.25 g
Tłuszcz:	44.02 g	Węglowodany ogółem:	119.02 g
Węglowodany przyswajalne:	58.48 g	Popiół:	13.3 g
Cholesterol:	135.18 mg	Glukoza:	10.55 g
Fruktoza:	11.39 g	Sacharoza:	5.43 g
Laktoza:	2.76 g	Skrobia:	39.21 g
Błonnik pokarmowy:	26.73 g		



28.11.2025 (piątek)

▶ 12:00 Obiad (E: 527kcal, B o.: 32.93g, T: 15.62g, W o.: 67.7g)

Spaghetti z mięsem mielonym (E: 527kcal, B o.: 32.93g, T: 15.62g, W o.: 67.7g)

1 porcja

Alergeny - gluten, jajka.

Jadłospis może ulec zmianie.

▶ 12:00 Obiad (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)

Zupa ogórkowa (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)

1 porcja

Alergeny - gluten, laktoza, seler.

Jadłospis może ulec zmianie.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	798 kcal
Woda:	676.9 g
Tłuszcz:	23.61 g
Węglowodany przyswajalne:	42.38 g
Cholesterol:	125.01 mg
Fruktoza:	4.41 g
Laktoza:	0.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.86 g

Wartość energetyczna:	3343 kJ
Białko ogółem:	48.87 g
Węglowodany ogółem:	104.74 g
Popiół:	9.14 g
Glukoza:	4.11 g
Sacharoza:	5.46 g
Skrobia:	23.87 g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal
Woda:	0 g
Tłuszcz:	0 g
Węglowodany przyswajalne:	0 g
Cholesterol:	0 mg
Fruktoza:	0 g
Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g

Wartość energetyczna:	0 kJ
Białko ogółem:	0 g
Węglowodany ogółem:	0 g
Popiół:	0 g
Glukoza:	0 g
Sacharoza:	0 g
Skrobia:	0 g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal
Woda:	0 g
Tłuszcz:	0 g
Węglowodany przyswajalne:	0 g
Cholesterol:	0 mg
Fruktoza:	0 g
Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g

Wartość energetyczna:	0 kJ
Białko ogółem:	0 g
Węglowodany ogółem:	0 g
Popiół:	0 g
Glukoza:	0 g
Sacharoza:	0 g
Skrobia:	0 g


01.12.2025 (poniedziałek)
► 12:00 Obiad (E: 382kcal, B o.: 27.26g, T: 11.84g, W o.: 43.34g)

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią (E: 382kcal, B o.: 27.26g, T: 11.84g, W o.: 43.34g)

1 porcja

Alergeny - gluten.

► 12:00 Obiad (E: 43kcal, B o.: 0.9g, T: 0.1g, W o.: 8.8g)

Żurek staropolski, butelka Artman (E: 43kcal, B o.: 0.9g, T: 0.1g, W o.: 8.8g)

 1/5 opakowania
(100ml)

Alergeny - gluten, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	425 kcal	Wartość energetyczna:	1774.5 kJ
Woda:	322.16 g	Białko ogółem:	28.16 g
Tłuszcz:	11.94 g	Węglowodany ogółem:	52.14 g
Węglowodany przyswajalne:	15.94 g	Popiół:	4.44 g
Cholesterol:	179.8 mg	Glukoza:	1.58 g
Fruktoza:	1.41 g	Sacharoza:	1.52 g
Laktoza:	0.8 g	Skrobia:	29.89 g
Błonnik pokarmowy:	5.72 g		


02.12.2025 (wtorek)
► 12:00 Obiad (E: 644kcal, B o.: 47.78g, T: 17.42g, W o.: 78.47g)

Ziemniaki, późne (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) 1 sztuka (100g)

Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych (E: 489kcal, B o.: 44.68g, T: 14.72g, W o.: 46.97g) 1 porcja

Surówka z meksykańska z kukurydzą Grześkowiak (E: 68kcal, B o.: 1.2g, T: 2.6g, W o.: 11g) 1/3 opakowania (100g)

Alergeny - gluten, jajka.

► 12:00 Obiad (E: 304kcal, B o.: 5.73g, T: 10.91g, W o.: 47.81g)

Zupa koperkowa (E: 304kcal, B o.: 5.73g, T: 10.91g, W o.: 47.81g) 1 porcja

Alergeny - gluten, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	948 kcal	Wartość energetyczna:	3973.5 kJ
Woda:	312.9 g	Białko ogółem:	53.51 g
Tłuszcz:	28.33 g	Węglowodany ogółem:	126.28 g
Węglowodany przyswajalne:	94.71 g	Popiół:	5.55 g
Cholesterol:	161.78 mg	Glukoza:	0.74 g
Fruktoza:	0.68 g	Sacharoza:	2.67 g
Laktoza:	0.88 g	Skrobia:	78.14 g
Błonnik pokarmowy:	12.59 g		


03.12.2025 (środa)
► 12:00 Obiad (E: 471kcal, B o.: 33.47g, T: 21.48g, W o.: 36.31g)

Amerykańskie hamburgery (E: 471kcal, B o.: 33.47g, T: 21.48g, W o.: 36.31g)

1 porcja

Alergeny - gluten, jajka.

► 12:00 Obiad (E: 557kcal, B o.: 41.48g, T: 11.19g, W o.: 81.35g)

Fasolowy kociołek (E: 557kcal, B o.: 41.48g, T: 11.19g, W o.: 81.35g)

1 porcja

Alergeny - gluten, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Wartość energetyczna:	4296.25 kJ
Woda:	338.75 g	Białko ogółem:	74.95 g
Tłuszcz:	32.67 g	Węglowodany ogółem:	117.66 g
Węglowodany przyswajalne:	61.25 g	Popiół:	11.07 g
Cholesterol:	171 mg	Glukoza:	5.7 g
Fruktoza:	6.44 g	Sacharoza:	5.61 g
Laktoza:	0 g	Skrobia:	61.99 g
Błonnik pokarmowy:	23.27 g		



04.12.2025 (czwartek)

▶ 12:00 Obiad (E: 27kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 4.9g)

Zupa ogonowa Winiary (E: 27kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 4.9g)

2 i 1/2 opakowania
(100g)

Alergeny - gluten, seler.

▶ 12:00 Obiad (E: 564kcal, B o.: 28.06g, T: 31.36g, W o.: 43.33g)

Bitki z karczku w cebuli (E: 406kcal, B o.: 25.11g, T: 27.87g, W o.: 14.84g)

1 porcja

Ziemniaki (E: 77kcal, B o.: 2.05g, T: 0.09g, W o.: 17.49g)

1 sztuka (100g)

Surówka jesienna Witamina (E: 81kcal, B o.: 0.9g, T: 3.4g, W o.: 11g)

4 łyżki (100g)

Alergeny - gluten.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	591 kcal
Woda:	250.95 g
Tłuszcz:	31.66 g
Węglowodany przyswajalne:	23.28 g
Cholesterol:	74.4 mg
Fruktoza:	1.76 g
Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	4.67 g

Wartość energetyczna:	2125 kJ
Białko ogółem:	28.96 g
Węglowodany ogółem:	48.23 g
Popiół:	3.89 g
Glukoza:	2.01 g
Sacharoza:	2.12 g
Skrobia:	22.29 g



05.12.2025 (piątek)

▶ 12:00 Obiad (E: 460kcal, B o.: 10.71g, T: 16.54g, W o.: 72.2g)

Łazanki z kapustą kiszoną i grzybami (E: 460kcal, B o.: 10.71g, T: 16.54g, W o.: 72.2g)

1 porcja

Alergeny - gluten, jajka.

Jadłospis może ulec zmianie.

▶ 12:00 Obiad (E: 190kcal, B o.: 12.59g, T: 5.89g, W o.: 26.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 190kcal, B o.: 12.59g, T: 5.89g, W o.: 26.89g)

1 porcja

Alergeny - gluten, laktoza, seler.

Jadłospis może ulec zmianie.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	650 kcal
Woda:	595.23 g
Tłuszcz:	22.43 g
Węglowodany przyswajalne:	15.87 g
Cholesterol:	12.4 mg
Fruktoza:	5.54 g
Laktoza:	0.03 g
Błonnik pokarmowy:	32.61 g

Wartość energetyczna:	2703 kJ
Białko ogółem:	23.3 g
Węglowodany ogółem:	99.09 g
Popiół:	11.07 g
Glukoza:	6.17 g
Sacharoza:	2.33 g
Skrobia:	46.93 g

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 4 porcje

- Bazylia, świeża - 20 garści (60g)
- Bulion warzywny - 2 i 1/2 szklanki (600ml)
- Cebula - 1 i 1/2 sztuki (157g)
- Makaron farfalle - 1 szklanka (75g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przepier pomidorowy - 3 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka należy przelać bulion i gotować na małym ogniu. Dodać do niego przecier pomidorowy. Cebulę pokroić w kostkę. Wielkość kostki nie ma znaczenia, bo na koniec zupę i tak trzeba zmiksować. Na patelni rozgrzać olej z czosnkiem i smażyć na złoty kolor cebulkę. Dodać ją do zupy razem z resztą oleju z czosnkiem, który zostanie na patelni. Całość gotować na małym ogniu do 30 minut. Gotową zupę zmiksować blenderem. Zupa nabierze lekko pomarańczowego koloru i będzie miała aksamitną konsystencję. Makaron ugotować w osobnym garnku al dente. Do miseczek nałożyć porcję makaronu i zalać zupą. Przed podaniem posypać dużą ilością bazylii.

PRZEPIS: Udka duszone z warzywami - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny. Warzywa pokroić na mniejsze części. Wlać olej, włożyć udka, dorzucić warzywa i przyprawy. Podlać wodą. Dusić do miękkości podlewając wodą w razie konieczności. Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi świeżym koperkiem.

PRZEPIS: Gulasz węgierski z pieczarkami - 3 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (70g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 10 sztuk (200g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kwiat gałki muskatołowej, mielony - 1/3 łyżki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 2 sztuki (200g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekać, marchewki pokroić w plasterki. Papryki umyć, wydrążyć, pokroić w kostkę. Mięso umyć, pokroić na mniejsze kawałki – kosteczki. Na dnie dużego rondla rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę, czosnek i marchewki. Dodać curry, paprykę słodką i ostrą. Wymieszać. Warzywa zeszklić. Następnie dodać pokrojone papryki, i mięso. Wymieszać. Całość chwilę podsmażyć. Zmniejszyć ogień, dolać ok. 250 ml wody, przykryć rondel. Składniki dusić, od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie pieczarki dokładnie umyć. Pokroić w plastry. Po ok. 30 minutach dodać je do rondla. Całość gotować na wolnym ogniu przez kolejne 15 minut. Pod koniec gotowania dodać pomidory, gałkę muskatołową i sos sojowy. Całość dusić jeszcze przez ok. 10 minut – aż pomidory się rozpadną. Gulasz doprawić solą i pieprzem do smaku. Na sam koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji

- Burak - 15 sztuk (1580g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszzone Specjały - 2 opakowania (1000ml)

**Sposób przygotowania:**

Pietruszkę, seler oraz marchewkę obrać i pokroić na ćwiartki. Cebulę przekroić na pół i podprażyć wraz z łupinami na suchej patelni. Następnie obrać buraka i pokroić w kostkę. Do garnka wrzucić podprażoną cebulę (bez łupin) oraz pokrojone warzywa. Następnie jabłka obrać i pozbawić gniazda nasiennego. Wrzucić je do garnka z warzywami. Zalać wszystko wodą (ok. 2L). Gotować na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem, listkami laurowymi oraz ziele angielskim. Wymieszać i gotować ok. godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do mniejszego garnka, zalać 1L wody i gotować do miękkości.

Z gotującej się zupy wyłowić wszystkie warzywa, jabłka oraz ziele i liście laurowe. Zaprawić barszcz zakwasem i słodzikiem. Wymieszać i przykryć. Gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut. Nie należy doprowadzić do wrzenia. Następnie zdjąć zupę z ognia. W kubku zahartować łyżkę jogurtu z odrobiną barszczu. Dodać do zupy. Wymieszać.

Z ziemniaków odlać wodę. Rozgnieść je z łyżką jogurtu za pomocą tłuczka.

Do misek nałożyć puree i zalać je barszczem. Posypać posiekaną pietruszką.

PRZEPIS: Kurczak w sosie śmietankowym - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Miód pszczeli - 1/6 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skórka cytrynowa - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 4 łyżki (40g)
- Sok jabłkowy - 1/8 szklanki (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Śmietankę ubić ze skórką z cytryny, dodać miód, a gdy masa się spieni i zgęstnieje, strumykiem dolewać sok jabłkowy i dosypać przyprawy. Podsmażone na oleju kawałki kurczaka zalać sosem i piec w 150 stopniach przez 20 minut.

PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Kielbasa Myśliwska, sucha - 1/4 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

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 liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kielbasę i chwilę razem podsmażać. 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.

PRZEPIS: Pieczone kotlety mielone - 4 porcje

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 10 sztuk (200g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3 porcje (480g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z kluskami - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 2/3 opakowania (230g)
- Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
- Białko jaja kurzego - 1/2 sztuki (18g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Kapusta włoska - 7 i 1/4 liścia (400g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)

**Sposób przygotowania:**

Bakłażan pokroić w kostkę, kapustę poszatkować, wrzucić na olej, dodać fasolkę (wcześniej należy ją rozmrozić). Warzywa poddusić, dodać bulion i lekko zagotować. Doprawić solą i gotować kolejne 12 minut. Pomidory rozgnieść widelcem, dodać do zupy wraz z majerankiem. W osobnym garnku mleko zagotować z dodatkiem soli, wsypać kaszę i ponownie zagotować całość ciągle mieszając. Dodać białko, natkę i wymieszać. Następnie z przygotowanej masy uformować kluski, wrzucić je do gorącej wody, pamiętając, aby ich nie ugotować. Podawać kuleczki z kaszą razem z zupą.

PRZEPIS: Spaghetti z mięsem mielonym - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1 szklanka (100g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso.

Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać włoszczyznę. Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, chili, kurkuma, tymianek, sól, rozmaryn).

Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron polać sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Pieczone pulpeciki drobiowe z ziemniakami i mizerią - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Ziemniaki gotować na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do miękkości. Ugotowane ziemniaki odcedzić i rozgnieść.

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

Ogórka umyć, obrać i pokroić w talarki, wymieszać razem z jogurtem i doprawić solą oraz pieprzem. Upieczone pulpeciki podawać z ziemniakami i mizerią.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 2/3 łyżki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Oстрым nożem odciąć białą otoczkę z żyłki po zewnętrznej części mięsa. Oczyszczyć i pokroić na 4 plastry. Położyć na desce i dokładnie roztluc na cieniutkie filety. Doprawić solą, rozmarynem i pieprzem. Jajko roztrzepać. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i rozdrobnionych płatkach owsianych. Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złotego koloru.

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduśić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Amerykańskie hamburgery - 1 porcja

- Cebula czerwona, surowa - 1/4 sztuki (25g)
- Ketchup, łagodny - 1/2 łyżki (8g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Bułka do hamburgerów - 1 sztuka (55g)

**Sposób przygotowania:**

Mielone mięso wymieszać z ziołami, solą i pieprzem. Mięso wyrobić, ale tylko chwilę. Uformować kotlety i smażyć na grillowej patelni nasmarowanej delikatnie olejem.

W międzyczasie bułki piec delikatnie na patelni i odstawić. Dodać resztę składników oraz kotlety.

PRZEPIS: Fasolowy kociołek - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, nasiona suche - 2/3 szklanki (100g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę namoczyć przez noc. Następnego dnia ugotować do miękkości. Odląć wodę, w której gotowała się fasola, pozostawiając jednak jedną szklankę tej wody. Paprykę, cebulę i czosnek pokroić w kostkę, podduśić na połowie oleju i dodać do fasoli razem ze szklanką wody z gotowania fasoli. Koncentrat pomidorowy rozmieszać ze szklanką letniej wody, wlać do fasoli. Doprawić miodem, solą, pieprzem, chili i tymiankiem. Dusić na małym ogniu. Kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na osobnej patelni z pozostałą częścią oleju, dodać do fasoli. Łyżkę mąki dokładnie rozmieszać z niewielką ilością wody. Dodać do fasoli i gotować chwilę aż sos zgęstnieje.

PRZEPIS: Bitki z karczku w cebuli - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (120g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso oczyszczone i umyte poporcjować na plastry, doprawić pieprzem i solą. Przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i wstawić na kilka godzin do lodówki. Cebulę obrać, umyć i pokroić w piórka. Bitki oprószyć mąką pszenną, podsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem, a następnie wyjąć z patelni i przełożyć do miski. Na tej samej patelni podsmażyć cebulę, dodać bitki z karczku i dusić aż mięso zmięknie. Doprawić do smaku przyprawami.

PRZEPIS: Łazanki z kapustą kiszoną i grzybami - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Grzyby mun, suszone - 1 garść (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Grzyby umyć pod bieżącą wodą, włożyć do rondelka, zalać zimną wodą - tak aby woda przykryła grzyby, moczyć przez kilka godzin lub przez noc. Następnie gotować je w wodzie, w której się moczyły, przez około 20 minut. Odcedzić zachowując oddzielnie wywar i grzyby. Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Dodać namoczone grzyby oraz wlać wodę z grzybów. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

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 - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, 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 przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem	Gulasz węgierski z pieczarkami Kasza jęczmienna, perłowa	Kurczak w sosie śmietankowym Ryż biały	Ziemniaki Pieczone kotlety mielone Surówka coleslaw, gotowa	Spaghetti z mięsem mielonym		
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Udka duszone z warzywami Ziemniaki Surówka z buraczków, gotowa	Barszcz czerwony z ziemniakami	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą	Zupa jarzynowa z kluskami	Zupa ogórkowa		

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)
Energia: Kcal 717 = 3002 kJ Kcal z tłuszczu 25,32 % Kcal z białka 20,60 % Kcal z węglowodanów 58,77 %	Energia: Kcal 1217 = 5079 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 59,26 %	Energia: Kcal 921 = 3873 kJ Kcal z tłuszczu 28,17 % Kcal z białka 18,40 % Kcal z węglowodanów 56,02 %	Energia: Kcal 1038 = 4350 kJ Kcal z tłuszczu 38,17 % Kcal z białka 21,68 % Kcal z węglowodanów 45,87 %	Energia: Kcal 798 = 3343 kJ Kcal z tłuszczu 26,63 % Kcal z białka 24,50 % Kcal z węglowodanów 52,50 %	Energia: Kcal 0 kJ Kcal z tłuszczu 0 % Kcal z białka 0 % Kcal z węglowodanów 0 %	Energia: Kcal 0 kJ Kcal z tłuszczu 0 % Kcal z białka 0 % Kcal z węglowodanów 0 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 105,34 g Błonnik: 16,25 g Skrobia: 60,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 180,29 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 84,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 128,98 g Błonnik: 12,93 g Skrobia: 95,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 119,02 g Błonnik: 26,73 g Skrobia: 39,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,74 g Błonnik: 20,86 g Skrobia: 23,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 0 g Błonnik: 0 g Skrobia: 0 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 0 g Błonnik: 0 g Skrobia: 0 g
Białko: Białko ogółem: 36,92 g Białko roślinne: 7,69 g Białko zwierzęce: 21,36 g	Białko: Białko ogółem: 54,91 g Białko roślinne: 23,82 g Białko zwierzęce: 25,30 g	Białko: Białko ogółem: 42,37 g Białko roślinne: 16,20 g Białko zwierzęce: 24,13 g	Białko: Białko ogółem: 56,25 g Białko roślinne: 2,99 g Białko zwierzęce: 1,60 g	Białko: Białko ogółem: 48,87 g Białko roślinne: 8,63 g Białko zwierzęce: 10,74 g	Białko: Białko ogółem: 0 g Białko roślinne: 0 g Białko zwierzęce: 0 g	Białko: Białko ogółem: 0 g Białko roślinne: 0 g Białko zwierzęce: 0 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,17 g Cholesterol: 100,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,00 g Cholesterol: 83,19 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,83 g Cholesterol: 106,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,02 g Cholesterol: 135,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,61 g Cholesterol: 125,01 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 0 g Cholesterol: 0 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 0 g Cholesterol: 0 mg

poniedziałek (2025-12-01)	wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią	Ziemniaki, późne Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych Surówka z meksykańska z kukurydzą Grześkowiak	Amerykańskie hamburgery	Zupa ogonowa Winiary	Łazanki z kapustą kiszoną i grzybami
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Żurek staropolski, butelka Artman	Zupa koperkowa	Fasolowy kociołek	Bitki z karczku w cebuli Ziemniaki Surówka jesienna Witamina	Zupa kalafiorowa

poniedziałek (2025-12-01)	wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)
Energia: Kcal 425 = 1775 kJ Kcal z tłuszczu 25,28 % Kcal z białka 26,50 % Kcal z węglowodanów 49,07 %	Energia: Kcal 948 = 3974 kJ Kcal z tłuszczu 26,90 % Kcal z białka 22,58 % Kcal z węglowodanów 53,28 %	Energia: Kcal 1028 = 4296 kJ Kcal z tłuszczu 28,60 % Kcal z białka 29,16 % Kcal z węglowodanów 45,78 %	Energia: Kcal 591 = 2125 kJ Kcal z tłuszczu 48,21 % Kcal z białka 19,60 % Kcal z węglowodanów 32,64 %	Energia: Kcal 650 = 2703 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 60,98 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 52,14 g Błonnik: 5,72 g Skrobia: 29,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,28 g Błonnik: 12,59 g Skrobia: 78,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 117,66 g Błonnik: 23,27 g Skrobia: 61,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 48,23 g Błonnik: 4,67 g Skrobia: 22,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 99,09 g Błonnik: 32,61 g Skrobia: 46,93 g
Białko: Białko ogółem: 28,16 g Białko roślinne: 2,66 g Białko zwierzęce: 4,09 g	Białko: Białko ogółem: 53,51 g Białko roślinne: 11,48 g Białko zwierzęce: 38,09 g	Białko: Białko ogółem: 74,95 g Białko roślinne: 25,55 g Białko zwierzęce: 36,54 g	Białko: Białko ogółem: 28,96 g Białko roślinne: 2,45 g Białko zwierzęce: 22,56 g	Białko: Białko ogółem: 23,30 g Białko roślinne: 12,51 g Białko zwierzęce: 0,04 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 11,94 g Cholesterol: 179,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,33 g Cholesterol: 161,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,67 g Cholesterol: 171,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,66 g Cholesterol: 74,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,43 g Cholesterol: 12,40 mg