

Wzór Umowy

„Świadczenie usług przygotowania, dostarczania i wydawania posiłków (usługa cateringowa) dla uczestników Centrum Opiekuńczo – Mieszkalnego w Brzostowej Górze oraz osób wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim na terenie Gminy Majdan Królewski w okresie od 01.01.2026r. do 31.12.2026r.”

Zawarta w dniur. w Majdanie Królewskim pomiędzy:

Nabywca : Gmina Majdan Królewski/ ul. Rynek 1A, 36-110 Majdan Królewski, NIP 8141587980,
Odbiorca: Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim, Rynek 1A, 36 – 110 Majdan Królewski w imieniu w którego działają:

1. Pani : Józefa Zięba – Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim
zwana w dalszej części umowy **„Zamawiającym”**
przy kontrasygnacie:
2. Pani : Marty Buczek - Główniej księgowej

a:

.....
.....
.....
.....

zwana w dalszej części umowy **„Wykonawcą”** reprezentowaną przez:

.....

Umowę zawarto w wyniku przeprowadzenia postępowania o udzielenie Zamówienia Publicznego w trybie podstawowym na podstawie art. 275 pkt 1 w powiązaniu z art. 359 pkt. 2 ustawy z dnia 11 września 2019 r. – Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 1320 z późn. zm.) – dalej zwana „ustawą PZP”.

§ 1

PRZEDMIOT I ZAKRES UMOWY

1. Przedmiotem niniejszej umowy jest **„świadczenie usług przygotowania, dostarczania i wydania posiłków (usługa cateringowa) dla uczestników Centrum Opiekuńczo – Mieszkalnego w Brzostowej Górze oraz osób wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim na terenie Gminy Majdan Królewski w okresie od 01.01.2026r. do 31.12.2026r.”**, zgodnie z opisem przedmiotu zamówienia zawartym w Specyfikacji Warunków Zamówienia dotyczącej postępowania Nr ZP.OPS.271.2.2025, dekadowym zestawem posiłków stanowiącym załącznik do umowy oraz ofertą Wykonawcy, będącymi integralną częścią niniejszej umowy, zwanej również dalej „Umową”.
2. Usługa objęta przedmiotem niniejszej umowy będzie polegać na przygotowaniu dostarczaniu oraz wydaniu posiłków (usługa cateringowa) dla :
 - a) uczestników Centrum Opiekuńczo – Mieszkalnego w Brzostowej Górze , Brzostowa Góra 110 , 36 – 110 Majdan Królewski, prowadzonego przez OPS, zwanego dalej „COM” , dla planowanej liczby dożywianych uczestników : około 18 osób pobyt dzienny/dni robocze oraz dla około 2 osób pobyt całodobowy/wszystkie dni w roku, w okresie:
 - a. dla uczestników COM pobyt dzienny w okresie od 01 stycznia 2026r. do 31 grudnia 2026r. tj. około 251 dni roboczych,
 - b. dla uczestników COM pobyt całodobowy w okresie od 01.01.2026r. do 31.12.2026r., tj. około 365 dni w roku

- b) osób wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim, zwany dalej OPS, którym przyznano pomoc w formie posiłku na podstawie decyzji administracyjnych, (planowana liczba dożywianych około 16 osób średnio miesięcznie -dowóz do ich miejsc zamieszkania na terenie gminy/dni robocze) / w okresie: od 01.01.2026r. do 31.12.2026r.tj. około 251 dni roboczych
 - c) dostawa dla uczestników w COM w godzinach:
 - 8:30 - 9:00 śniadania
 - 13:00 – 13:30 obiady
 - 17:00 – 17:30 kolacje.
 - d) dostawa dla osób wskazanych przez OPS z transportem do ich miejsc zamieszkania na terenie gminy w godzinach: 13:00 - 15:00 obiady
3. Przewidywana szacunkowa ilość zestawów posiłków w COM (śniadanie, jednodaniowy obiad) wydanych dziennie wynosi 20 sztuk w dni robocze. W dni wolne od pracy 2 sztuki. Kolacja wydanych dziennie zarówno w dni robocze jak i wolne od pracy wynosi 2 sztuki:
- a) pod pojęciem dziennego zestawu posiłków przypadającego na jednego uczestnika COM pobyt dzienny/dni robocze rozumie się : śniadanie, jednodaniowy obiad.
 - b) pod pojęciem dziennego zestawu posiłków przypadającego na jednego uczestnika COM pobyt całodobowy/wszystkie dni w roku rozumie się : śniadanie, jednodaniowy obiad i kolacja
4. Przewidywana szacunkowa ilość jednodaniowych obiadów – dowiezionych dziennie w dni robocze osobom wskazanym przez OPS wynosi 16:
- a) pod pojęciem dziennego posiłku przypadającego na jedną osobę wskazaną przez OPS z dowozem do jej miejsca zamieszkania rozumie się : jednodaniowy obiad
5. Na Wykonawcy ciąży obowiązek takiej organizacji prac i dostaw, aby dostarczanie posiłków odbyło się o ustalonych porach.
6. W sytuacjach szczególnych istnieje możliwość zmiany godzin dostarczania posiłków z jednodniowym wyprzedzeniem zarówno przez Zamawiającego, jak i Wykonawcę.
7. Menu musi być zgodne z dekadowym zestawem posiłków stanowiącym **załącznik nr 1** do niniejszej umowy i nie może się powtórzyć w ciągu kolejnych dziesięciu dni żywienia.
8. Zakres przedmiotu umowy obejmuje przygotowanie z produktów własnych oraz dostawę własnym transportem do COM i miejsc zamieszkania osób wskazanych przez OPS
9. Liczba zamówionych posiłków na podstawie ilości uczestników w COM będzie przekazywana telefonicznie każdego dnia do godz. 10 przez Kierownika COM lub upoważnionego przez niego pracownika.
10. Liczba zamówionych posiłków na podstawie listy z OPS będzie uzgadniana nie rzadziej niż raz w tygodniu przez kierownika OPS lub upoważnionego przez niego pracownika.
11. Ilość posiłków może ulegać zmianie w zależności od dziennej frekwencji uczestników COM i nieobecności mieszkańców wskazywanych przez OPS :pobyty w szpitalach, inne wyjazdy itp.
12. Posiłki będą przygotowywane zgodnie z procedurami niezbędnymi do zapewnienia bezpieczeństwa żywności i żywienia z uwzględnieniem zapisów określonych w *ustawie z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r., poz. 1448 z późn. zm.)*
13. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia codziennej kontroli sposobu świadczenia usługi opisanej w Umowie, w tym wydawanych posiłków (temperatury, gramatury, zgodności z dekadowym zestawieniem posiłków).
14. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w zakresie przestrzegania wymaganych przepisów, Zamawiający zastrzega sobie prawo zgłoszenia wniosku o kontrolę w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

15. Zamawiający zastrzega sobie możliwość odpisów obiadów za miesiąc poprzedni. Dotyczy to obiadów, które nie były wydane, a fakt nieobecności uczestnika COM/mieszkańca gminy wskazanego przez OPS w danym dniu został zgłoszony Wykonawcy.
16. Wykonawca oświadcza, że posiada pełne uprawnienia potrzebne do świadczenia usługi wydane przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.
17. Stan posiłków i sposób dowożenia musi spełniać wymogi Państwowej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej.
18. W przypadku awarii lub innych nie przewidzianych zdarzeń Wykonawca jest zobowiązany zapewnić posiłki o nie gorszej jakości na swój koszt z innych źródeł.
19. W cenie, o której mowa w § 5 Wykonawca uwzględnia koszt posiłków wskazanych w załączniku nr 1 do niniejszej umowy
20. Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmiany w ilości przedmiotu zamówienia.
21. Rozliczenie finansowe Wykonawcy z Zamawiającym za wykonanie usług objętych przedmiotem umowy odbywać się będzie na podstawie faktycznie dostarczonych posiłków i ich ceny jednostkowej.
22. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowania posiłków o najwyższym standardzie, na bazie produktów najwyższej jakości i bezpieczeństwem zgodnie z normami HACCP.
23. W przypadku wzmożonej zachorowalności lub nieobecności uczestników COM/ mieszkańców wskazanych przez OPS. Zamawiającemu przysługuje prawo do ograniczenia ilości posiłków z zastrzeżeniem dokonania uprzedzenia Wykonawcy.
24. Wykonawca dostarcza posiłki zgodnie z rozkładem posiłków, o którym mowa w ust. 2 lit.c) i d), własnym transportem i samodzielnie je przygotowuje. Wykonawca dba o właściwy stan dostarczania posiłków (posiłki świeże i o odpowiedniej temperaturze)
25. W ramach realizacji przedmiotu umowy Wykonawca zobowiązany jest do odbioru, wywożenia i utylizacji odpadów związanych z usługą żywienia w COM i ponosi tym samym odpowiedzialność za gospodarowanie tymi odpadami oraz ponosi koszty z tym związane zgodnie z ustawą z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach (Dz. U. z 2023 r. poz. 1587 z późn. zm.).

§ 2

OBOWIĄZKI WYKONAWCY

1. Wykonawca oświadcza, iż posiada niezbędną wiedzę, umiejętności oraz kwalifikacje do wykonania przedmiotu niniejszej umowy.
2. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowania posiłków o najwyższym standardzie, na bazie produktów najwyższej jakości, świeżych, naturalnych i normami bezpieczeństwa zgodnymi ze standardami HACCP
3. Proces przygotowania posiłków, dostarczania i wydania musi być zgodny z obowiązującymi przepisami dotyczącymi żywienia zbiorowego.
4. Wykonawca zobowiązuje się wykonać przedmiot umowy z zachowaniem należytej staranności, z uwzględnieniem zawodowego charakteru swojej działalności, przy wykorzystaniu całej posiadanej wiedzy i doświadczenia.
5. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność cywilną, administracyjną i karną za jakość dostarczanych posiłków oraz skutki wynikające z zaniedbań przy ich przygotowaniu i transporcie, mogące mieć wpływ na zdrowie żywionych osób
6. Wykonawca przy realizacji zamówienia zobowiązany jest do przestrzegania Zaleceń i Norm obowiązujących i zalecanych przez Instytut Żywności i Żywienia, a także zasad zdrowego żywienia oraz zasad żywienia zbiorowego jak również jakość i zgodność z warunkami umowy.

7. Posiłki będą dostarczane w termosach i pojemnikach, na które Wykonawca posiada odpowiednie atesty i certyfikaty.
8. Transport posiłków odbywa się na koszt Wykonawcy samochodem przystosowanym do przewozu żywności. Wykonawca posiada wymagane dokumenty potwierdzające dostosowanie pojazdu do przewozu żywności.
9. Posiłki muszą być sporządzane w dniu dostawy ze świeżych pełnowartościowych produktów. Dostarczone obiady powinny być gorące i smaczne, a ich temperatura zgodna z zasadami serwowania potraw.
10. Wykonawca zobowiązuje się do niestosowania gotowych potraw konserwowych oraz dostępnych na rynku ulepszaczy smaków jak również gotowych dań w torebkach.
11. Posiłki będą przygotowywane przez osoby posiadające wymagane przepisami pracy zaświadczenie lekarskie wydane na podstawie badań przeprowadzonych do celów sanitarno – epidemiologicznych.
12. Posiłki będą przygotowywane w zakładzie spełniającym wymagania higieniczno-sanitarne dla zakładów produkujących lub wprowadzających do obrotu posiłki, środki spożywcze.
13. Wykonawca jest zobowiązany do przechowywania próbek posiłków do celów sanitarno-epidemiologicznych zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami.
14. Wykonawca zobowiązany jest do odbioru, wywożenia i utylizacji odpadów związanych z usługą żywienia w COM i ponosi tym samym odpowiedzialność za gospodarowanie tymi odpadami oraz ponosi koszty z tym związane zgodnie z ustawą z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach (Dz. U. z 2023 r. poz. 1587 ze zm.).
15. Wykonawca jest zobowiązany do odbioru odpadów z COM we własnych naczyniach w tym samym dniu, w którym zostały dostarczone posiłki, ewentualnie najpóźniej w dniu następnym.
16. Wykonawca jest gotowy do realizowania przedmiotu umowy w przypadku zakłócenia procesu technologicznego (z przyczyn niezależnych, braku energii elektrycznej, braku wody itp.) wytwarzanych posiłków. Wykonawca powinien posiadać porozumienie z firmą gastronomiczną na użyczenie kuchni produkcyjnej na wypadek w/w awarii.
17. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne szkodliwe dla zdrowia skutki mogące wystąpić u osób korzystających z przygotowanych przez niego posiłków.
18. Wykonawca nie może powierzyć wykonania usługi innym osobom trzecim.
19. Wykonawca zatrudnia osoby wykonujące wskazane przez Zamawiającego w opisie przedmiotu zamówienia czynności na podstawie umowy o pracę w zakresie realizacji przedmiotu umowy.
20. W trakcie realizacji umowy Zamawiający uprawniony jest do wykonywania czynności kontrolnych wobec Wykonawcy odnośnie spełniania przez Wykonawcę lub podwykonawcę wymogu określonego w ust. 19, w szczególności do:
 - a) żądania oświadczenia w zakresie potwierdzenia spełniania tego wymogu i dokonywania jego oceny,
 - b) żądania wyjaśnień w przypadku wątpliwości w zakresie potwierdzenia spełniania tego wymogu,
 - c) przeprowadzania kontroli na miejscu wykonywania świadczenia.
21. Każdorazowo na żądanie Zamawiającego w terminie wskazanym przez niego nie krótszym niż 7 dni, Wykonawca zobowiązany jest do przedłożenia Zamawiającemu oświadczenia o zatrudnieniu na podstawie umowy o pracę osób wykonujących czynności, określonych w SWZ. Oświadczenie to powinno zawierać w szczególności: dokładne określenie podmiotu składającego oświadczenie, datę złożenia oświadczenia, wskazanie, że objęte wezwaniem czynności wykonują osoby zatrudnione przez wykonawcę na podstawie umowy o pracę wraz ze wskazaniem liczby tych osób,

rodzaju umowy o pracę i wymiaru etatu oraz podpis osoby uprawnionej do złożenia oświadczenia w imieniu Wykonawcy .

22. Nieprzedłożenie przez Wykonawcę dokumentów określonych w ust. 21, w terminie wskazanym przez Zamawiającego będzie traktowane jako niewypełnienie obowiązku zatrudnienia pracowników świadczących czynności na podstawie umowy o pracę. Wykonawca zapłaci zamawiającemu karę umowną w wysokości określonej w § 6 ust.5
23. Zamawiający może zwrócić się o przeprowadzenie kontroli przez Państwową Inspekcję Pracy.

§3

PODWYKONAWCY

1. Zamawiający, działając na podstawie art. 462 ust. 2 ustawy Prawo zamówień publicznych, określa, że wszystkie czynności składające się na przedmiot umowy mają charakter czynności kluczowych. Do czynności kluczowych zalicza się w szczególności:
 - a) przygotowywanie posiłków zgodnie z normami żywieniowymi i sanitarnymi,
 - b) porcjowanie posiłków i ich pakowanie,
 - c) transport posiłków do COM oraz do miejsc zamieszkania osób wskazanych przez OPS,
 - d) wydawanie posiłków odbiorcom,
 - e) prowadzenie dokumentacji żywieniowej, rozliczeniowej i jadłospisów,
 - f) czynności związane z przetwarzaniem danych osobowych uczestników COM oraz osób wskazanych przez OPS.
2. Wykonawca jest zobowiązany do osobistego wykonania wszystkich czynności kluczowych, o których mowa w ust. 1. Powierzenie podwykonawcom realizacji jakiegokolwiek czynności kluczowej jest zabronione.
3. Wykonawca może powierzyć podwykonawcom wyłącznie czynności pomocnicze, niemające wpływu na prawidłowe przygotowanie, transport, wydawanie posiłków oraz niezwiązane z przetwarzaniem danych osobowych. Do czynności pomocniczych mogą należeć jedynie zadania techniczne lub serwisowe, niezwiązane bezpośrednio ze świadczeniem usług żywieniowych.
4. Jeżeli Wykonawca zamierza powierzyć wykonanie czynności pomocniczych podwykonawcom, jest zobowiązany uzyskać zgodę Zamawiającego przed przystąpieniem podwykonawcy do realizacji czynności oraz przedłożyć:
 - a) projekt umowy o podwykonawstwo,
 - b) wykaz powierzonych czynności,
 - c) dane podwykonawcy.
5. Zmiana podwykonawcy lub zakresu powierzonych mu czynności wymaga pisemnej zgody Zamawiającego pod rygorem nieważności.
6. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za działania, zaniechania i szkody spowodowane przez podwykonawców jak za działania własne.
7. W przypadku powierzenia podwykonawcy czynności bez zgody Zamawiającego, Zamawiający może:
 - a) nałożyć karę umowną zgodnie z § 6 ust 3
 - b) żądać niezwłocznego zaprzestania realizacji czynności przez podwykonawcę,
 - c) rozwiązać umowę z winy Wykonawcy, jeżeli naruszenie ma charakter istotny.

§4

TERMIN I MIEJSCE WYKONANIA PRZEDMIOTU UMOWY

1. Strony ustalają następujące terminy realizacji przedmiotu umowy: **od dnia 01.01.2026r. do dnia 31.12.2026r.**
2. Miejsce wykonywania usługi Centrum Opiekuńczo Mieszkalne w Brzostowej Górze, Brzostowa Góra 110, 36- 110 Majdan Królewski , o którym mowa w **§1 ust. 2 lit. a) i lit. c).**
3. Miejsca zamieszkania osób uprawnionych lub inne lokalizacje wskazane przez OPS- zakres terytorialny świadczenia usług obejmuje teren Gminy Majdan Królewski ,którym przyznano pomoc na podstawie decyzji administracyjnej o których mowa w **§ 1 ust.2 lit. b) i lit. d).**

§5

CENA I WARUNKI PŁATNOŚCI

1. Zamawiający nie dopuszcza możliwości zmiany ceny występującej w toku realizacji przedmiotu umowy, nawet w przypadku zmiany cen surowców, energii i paliw oraz podatku VAT.
2. Cena jednostkowa kosztu przygotowania i dostawy i wydania jednego dziennego zestawu posiłków
 - 1) dla uczestników dziennych w COM (tj. śniadanie , jednodaniowy obiad),
 - cena netto wynosi złotych (słownie: złotych)
 - stawka podatku VAT....%
 - cena brutto wynosi..... złotych (słownie:.....złotych brutto dla jednej osoby w COM/
 - 2) dla uczestników całodobowych w COM (tj. śniadanie, jednodaniowy obiad, kolacja):
 - cena netto wynosi.....złotych (słownie : złotych)
 - stawka podatku VAT%
 - cena brutto wynosi.....złotych (słownie :złotych)

z tym że maksymalne wynagrodzenie brutto za realizację przez Wykonawcę przedmiotu umowy na rzez COM nie przekroczy kwoty :.....zł. (słownie :..... złotych). W cenie jednostkowej ujęto wszystkie składniki tj. surowce, przygotowanie, dostarczenie
- 3) dla osób wskazanych przez OPS, którym przyznano pomoc w formie posiłku na podstawie decyzji administracyjnych (tj. jednodaniowy obiad)
 - cena netto wynosi.....złotych (słownie :złotych)
 - stawka podatku VAT.....%
 - cena brutto wynosi..... złotych (słownie : złotych)

W tym koszty dowozu z poz 3)

 - cena netto wynosi..... złotych (słownie : złotych)
 - stawka podatku VAT%
 - cena brutto wynosi złotych (słownie : złotych)

z tym że maksymalne wynagrodzenie brutto za realizację przez wykonawcę całości przedmiotu umowy na rzez OPS nie przekroczy kwoty :.....zł. (słownie :złotych). W cenie jednostkowej ujęto wszystkie składniki tj. surowce, przygotowanie, dostarczenie i wydanie posiłków
- 4) Razem wynagrodzenie za całość zamówienia na rzez COM i na rzez OPS:
 - cena nettozłotych (słownie : złotych)

- cena bruttozłotych (słownie : złotych)

3. Zamawiający płacić będzie Wykonawcy wynagrodzenie za wydane posiłki , o których mowa w § 1 na podstawie faktur VAT, za okresy miesięczne. Faktura VAT jest wystawiana na podstawie zatwierdzonego przez Zamawiającego zestawienia liczby posiłków przygotowanych i dostarczonych przez Wykonawcę w danym okresie rozliczeniowym tj. w danym miesiącu kalendarzowym.
4. Wykonawca wystawia faktury VAT po zakończeniu danego miesiąca kalendarzowego na podstawie zatwierdzonego przez Zamawiającego za ten miesiąc zestawienia liczby posiłków faktycznie przygotowanych i dostarczonych przez Wykonawcę.
5. Kwotę wynagrodzenia za wydane posiłki w danym okresie rozliczeniowym ustala się na podstawie odpowiednio ceny jednostkowej, o której mowa w ust. 2, pkt 1), 2) i 3), oraz liczby posiłków wydanych w tym okresie, zatwierdzonej przez Zamawiającego w zestawieniach.
6. Faktury należy wystawiać na:
NABYWCA: Gmina Majdan Królewski, ul. Rynek 1A, 36-110 Majdan Królewski, NIP: 8141587980
ODBIORCA: Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim, Rynek 1 A, 36-110 Majdan Królewski (OPS)
dla Centrum Opiekuńczo - Mieszkalnego z dopiskiem „COM”
7. Wynagrodzenie Wykonawcy za posiłki, ustalone zgodnie z postanowieniami § 5 ust. 2 stanowi całkowite wynagrodzenie jakie przysługuje mu z tytułu realizacji niniejszej umowy.
8. Wartość wynagrodzenia za wydane posiłki w danym miesiącu kalendarzowym będzie ustalana na podstawie iloczynu ilości dostarczonych w tym miesiącu posiłków i ich ceny jednostkowej, o której odpowiednio mowa w ust. 2 zgodnie z postanowieniami ust. 5.
9. Wynagrodzenie będzie płatne przelewem na rachunek bankowy Wykonawcy wskazany w fakturze VAT, w terminie **30** dni od dnia otrzymania przez Zamawiającego prawidłowo wystawionej faktury VAT.
10. Wykonawca nie może bez zgody Zamawiającego przenieść wierzytelności wynikających z niniejszej umowy na osoby trzecie.
11. Stosownie do treści art. 439 ust. 1 ustawy z dnia 11 września 2019 r. – Prawo zamówień publicznych, zmiana wynagrodzenia Wykonawcy może nastąpić na wniosek w przypadku zmiany cen materiałów lub kosztów związanych z realizacją zamówienia objętego niniejszą umową, na warunkach określonych w ust. 12–17.
12. Zmiana cen materiałów lub kosztów oznacza zarówno ich wzrost, jak i spadek w stosunku do wartości przyjętych w ofercie Wykonawcy, stanowiącej załącznik do niniejszej umowy.
13. Waloryzacja wynagrodzenia dopuszczalna jest tylko raz w okresie obowiązywania niniejszej umowy, nie wcześniej niż po upływie 6 miesięcy od dnia wejścia w życie niniejszej umowy.
14. Każda ze stron umowy może żądać zmiany wysokości wynagrodzenia Wykonawcy, jeśli wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem, ogłoszony w komunikacie Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) za ostatni kwartał poprzedzający dzień złożenia wniosku o waloryzację, wzrośnie lub spadnie o co najmniej 5% w stosunku do wysokości tego wskaźnika za ostatni kwartał poprzedzający dzień zawarcia niniejszej umowy.
15. Waloryzacja nie dotyczy wynagrodzenia za usługi wykonane przed końcem miesiąca, w którym złożono wniosek, ani za usługi, które zgodnie z umową miały być wykonane do końca tego miesiąca.
16. Strona zainteresowana waloryzacją składa drugiej stronie pisemny wniosek o dokonanie waloryzacji wynagrodzenia, wraz z uzasadnieniem wskazującym:
 - a) wysokość wskaźnika GUS,
 - b) przedmiot i wartość usług podlegających waloryzacji.

- c) waloryzacja dotyczy usług realizowanych od pierwszego dnia miesiąca następującego po złożeniu wniosku.
17. W przypadku wzrostu lub spadku wskaźnika GUS, waloryzacja polega na odpowiednim wzroście lub obniżeniu wynagrodzenia brutto za usługi realizowane od pierwszego dnia miesiąca następującego po złożeniu wniosku, w wysokości odpowiadającej procentowej zmianie wskaźnika GUS, nie więcej niż 4 % wynagrodzenia brutto Wykonawcy zgodnie z § 5 ust. 2 pkt 4.
18. W wyjątkowych przypadkach, gdy zmiana kosztów będzie znacząca, strony mogą uzgodnić inną wysokość waloryzacji, nieprzekraczającą maksymalnie 4 % wynagrodzenia brutto Wykonawcy zgodnie z § 5 ust. 2 pkt 4.

§ 6

KARY UMOWNE

1. Z tytułu niewykonania lub nienależytego wykonania Umowy stronom przysługują kary umowne.
2. Strony ustalają odpowiedzialność za niewykonanie lub nienależyte wykonanie zobowiązań umownych w formie kar umownych w następujących przypadkach i wysokościach:

1) Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną:

- a) w przypadku zwłoki w dostarczeniu posiłków, która przekroczy 30 minut – w wysokości 500,00 PLN za każdą zwłokę,
- b) w przypadku nienależytego wykonania Umowy polegającego na nieprzestrzeganiu warunków przygotowywania, wydawania posiłków i nieprzestrzeganiu warunków realizacji przedmiotu umowy, a w szczególności na:
 - niedostarczeniu posiłku przez Wykonawcę,
 - wydaniu niekompletnego posiłku,
 - wydaniu posiłku o zaniżonej gramaturze,
 - wydaniu posiłku o niewłaściwej temperaturze,
 - zastosowaniu dodatków do żywności niewskazanych w diecie dla osób starszych, chorych, niepełnosprawnych
 - wydaniu posiłków niezgodnych z dekadowym zestawieniem posiłków
 - niewywiezienia odpadów z COM,
 - niewypełnienia obowiązku, dostarczenia przez Wykonawcę posiłków zgodnie z dekadowym zestawieniem posiłków stanowiącym załącznik nr 1 do umowy w wysokości 500,00 PLN za każde stwierdzenie przypadku nienależytego wykonania umowy określonego powyżej.

Trzykrotne stwierdzenie takiego przypadku może skutkować natychmiastowym rozwiązaniem umowy przez Zamawiającego – bez zachowania terminu wypowiedzenia.

- c) w przypadku odstąpienia od Umowy przez Zamawiającego z przyczyn leżących po stronie Wykonawcy - w wysokości 10 % maksymalnego wynagrodzenia brutto, o którym mowa w § 5 ust. 2 pkt 4.
 - d) za powierzenia podwykonawcy czynności bez zgody Zamawiającego w wysokości 0,2 % maksymalnego wynagrodzenia brutto o którym mowa w § 5 ust. 2 pkt 4
- 2) Zamawiający zapłaci Wykonawcy karę umowną** w przypadku odstąpienia od Umowy przez Wykonawcę z przyczyn zawinionych przez Zamawiającego w wysokości 10% maksymalnego wynagrodzenia brutto, o którym mowa w § 5 ust. 2 pkt 4, z wyjątkiem wystąpienia okoliczności, o których mowa w art. 456 ustawy PZP.

3. W przypadku niezatrudnienia przy realizacji przedmiotu umowy osób zgodnie z § 4 ust. 21 umowy lub nieprzedstawienia Zamawiającemu na jego żądanie umów o pracę dokumentujących świadczenie pracy, Wykonawca zapłaci Zamawiającemu karę umowną każdorazowo w wysokości 1000 zł za każdą osobę niezatrudnioną na umowę o pracę.
4. Strony mogą dochodzić odszkodowania uzupełniającego na zasadach ogólnych Kodeksu Cywilnego, jeżeli szkoda przekracza wysokość kar umownych.
5. Wykonawca wyraża zgodę na potrącenie kar umownych z należności powstałych po stronie Wykonawcy w związku z realizacją niniejszej umowy.
6. Łączna maksymalna wysokość kar umownych, o których mowa w niniejszym paragrafie, naliczona jednej stronie umowy, nie może przekroczyć 30% maksymalnego wynagrodzenia brutto, o której mowa w § 5 ust. 2 pkt 4.

§ 7

ODSTĄPIENIE OD UMOWY

1. Poza przypadkami wynikającymi z przepisów prawa Zamawiający może odstąpić od niniejszej umowy, bez wyznaczania Wykonawcy dodatkowego terminu na wykonanie zobowiązania, w przypadku, gdy Wykonawca realizuje umowę w sposób nierzetelny lub nieterminowy.
2. Zamawiający może odstąpić od Umowy w przypadku:
 - 1) trzykrotnej zwłoki (przekraczającej 30 minut) Wykonawcy w wydaniu posiłków w okresie obowiązywania Umowy,
 - 2) trzykrotnego niewydania posiłków w okresie obowiązywania Umowy,
 - 3) trzykrotnego niezastosowania się do zgodności wydanego posiłku z kolejnością określoną w dekadowym zestawieniu posiłków
 - 4) niespełnienia przez Wykonawcę wymogów i standardów jakościowych określonych w Umowie,
 - 5) niedostarczenia na wezwanie Zamawiającego wymaganych prawem atestów, certyfikatów i zaświadczeń związanych z realizowaną usługą.
3. Odstąpienie od Umowy powinno nastąpić w formie pisemnej pod rygorem nieważności i powinno zawierać uzasadnienie.
4. Z uprawnienia do odstąpienia umownego można skorzystać w okresie do 30 dni od dnia, w którym stwierdzone zostały okoliczności stanowiących podstawę do odstąpienia.
5. W przypadku rozwiązania lub odstąpienia od Umowy, Wykonawcy przysługiwać będzie wyłącznie roszczenie o zapłatę wynagrodzenia za prawidłowo zrealizowane usługi do dnia rozwiązania lub odstąpienia od Umowy. W tym celu Zamawiający wraz z Wykonawcą winni ustalić wartość faktycznie wykonanych już usług, a Wykonawca zobowiązuje się współpracować z Zamawiającym w tym zakresie.
6. W razie zaistnienia istotnej zmiany okoliczności powodującej, że wykonanie umowy nie leży w interesie publicznym, czego nie można było przewidzieć w chwili zawarcia Umowy, lub dalsze wykonywanie Umowy może zagrozić istotnemu interesowi bezpieczeństwa państwa lub bezpieczeństwu publicznemu, Zamawiający może odstąpić od Umowy zgodnie z art. 456 ustawy PZP. Wykonawcy nie przysługują z tego tytułu kary umowne od Zamawiającego.
7. Dodatkowo Zamawiający może odstąpić od Umowy jeżeli zachodzi co najmniej jedna z następujących okoliczności:
 - 1) dokonano zmiany Umowy z naruszeniem art. 454 i art. 455 ustawy PZP,
 - 2) Wykonawca w chwili zawarcia Umowy podlegał wykluczeniu na podstawie art. 108 ustawy PZP,
 - 3) Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej stwierdził, w ramach procedury przewidzianej w art. 258 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, że Rzeczpospolita Polska uchybiła zobowiązaniom, które ciążyą na niej na mocy Traktatów, dyrektywy 2014/24/UE, dyrektywy

2014/25/UE i dyrektywy 2009/81/WE, z uwagi na to, że Zamawiający udzielił zamówienia z naruszeniem prawa Unii Europejskiej.

8. W przypadku, o którym mowa w ust. 7 pkt 1, Zamawiający odstępuje od Umowy w części, której zmiana dotyczy.
9. W przypadkach, o których mowa w ust. 6 i ust. 7 Wykonawca może żądać jedynie wynagrodzenia należnego mu z tytułu wykonania części Umowy.

§ 8

UBEZPIECZENIE

1. W okresie obowiązywania Umowy Wykonawca jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej (deliktowej i kontraktowej łącznie) w zakresie prowadzonej działalności na kwotę (sumę ubezpieczenia) minimum 100 000,00 złotych.
2. Wykonawca ma obowiązek zachowania ciągłości ubezpieczenia przez cały okres trwania Umowy. W szczególności, jeśli polisa ubezpieczeniowa wygaśnie w trakcie trwania Umowy, Wykonawca jest zobowiązany ją przedłużyć lub zawrzeć nową polisę wraz z dowodem opłacenia składki, tak aby ochrona ubezpieczeniowa nie została przerwana.
3. Kopia polisy ubezpieczeniowej lub inny dokument, potwierdzający zawarcie umowy ubezpieczenia, o której mowa w ust. 1, wraz dowodem (dowodami) opłacenia pełnej kwoty należnych składek na to ubezpieczenie Wykonawca okazał Zamawiającemu przy zawarciu niniejszej umowy, a kopia polisy stanowi załącznik do tej umowy.

§ 9

ZMIANY DO UMOWY

1. Wszelkie zmiany i uzupełnienia umowy mogą być dokonywane jedynie w formie pisemnej w postaci aneksu do umowy podpisanego przez obydwie strony, pod rygorem nieważności.
2. Zamawiający przewiduje możliwości zmiany Umowy w przypadku zaistnienia następujących okoliczności:
 - 1) Zmiany terminu realizacji zadania w przypadku:
 - a) przypadki losowe (kataklizmy lub inne czynniki zewnętrzne, niemożliwe do przewidzenia wydarzenia, którym nie można zapobiec), które będą miały wpływ na treść zawartej Umowy i termin realizacji usługi,
 - b) zmiana przepisów powodujących konieczność innych rozwiązań niż ustalono w opisie przedmiotu umowy.
 - 2) Pozostałe zmiany:
 - a) w każdym przypadku, gdy zmiana jest korzystna dla Zamawiającego (np. powoduje skrócenie terminu realizacji Umowy, zmniejszenie wartości zamówienia),
 - b) zmiana sposobu rozliczania Umowy lub dokonywania płatności na rzecz Wykonawcy (np. terminu płatności faktury, zmiana okresu rozliczeniowego, zmiana godzin wydawania posiłków, zmiana sposobu wydawania posiłków).

§ 10

OSOBY DO KONTAKTU

1. Nadzór nad realizacją Umowy, ze strony Wykonawcy pełni (osoba odpowiedzialna za kontakt z Zamawiającym), a ze strony Zamawiającego Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim
2. Reklamacje dotyczące posiłków Zamawiający będzie zgłaszać bezpośrednio do Wykonawcy.

§ 11

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Specyfikacja Warunków Zamówienia (SWZ) oraz Oferta Wykonawcy stanowią integralną część Umowy.
2. Strony zgodnie oświadczają, że Zamawiający dostarczył Wykonawcy opis przedmiotu zamówienia, stanowiący przedmiot umowy zawierający istotne dla Zamawiającego postanowienia i zobowiązania Wykonawcy oraz, że są one wprowadzone do niniejszej umowy zgodnie z warunkami zamówienia publicznego i stanowią jej integralną część.
3. Strony zgodnie oświadczają, że w związku z przetwarzaniem danych osobowych uczestników COM oraz osób wskazanych przez OPS, Podmiot przetwarzający wykonuje czynności przetwarzania danych na zlecenie Administratora zgodnie z Załącznikiem nr 7 do umowy – Umową powierzenia przetwarzania danych osobowych. Załącznik nr 7 do umowy stanowi integralną część niniejszej umowy.
4. Wszelkie spory związane z wykonaniem umowy będzie rozstrzygał sąd właściwy dla miejsca siedziby Zamawiającego.
5. W sprawach nieuregulowanych w niniejszej umowie stosuje się przepisy ustawy Prawo zamówień publicznych oraz Kodeksu Cywilnego.
6. Umowa została sporządzona w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach po jednym dla każdej ze stron.

Załączniki:

1. dekadowe zestawienie posiłków - załącznik nr 1 do Umowy,
2. SWZ z dnia 27.11.2025 r wraz z ofertą wykonawcy z dnia - załącznik nr 2 do umowy,
3. Informacja z Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej Rzeczypospolitej Polskiej lub Wydruk z KRS Wykonawcy - załącznik nr 3 do umowy,
4. Oświadczenie, że numer konta bankowego wskazanego przez Wykonawcę, jest rachunkiem rozliczeniowym wyodrębnionym dla celów prowadzenia działalności gospodarczej oraz, że znajduje się w bazie podatników VAT – załącznik nr 4 do umowy,
5. Oświadczenie Wykonawcy w przedmiocie podatnika VAT – załącznik nr 5 do umowy.
6. Kopia polisy - załącznik nr 6 do umowy
7. Umową powierzenia przetwarzania danych osobowych - załącznik nr 7 do umowy

ZAMAWIAJĄCY

WYKONAWCA

Majdan Królewski, dnia

.....
nazwa
.....
adres
.....
NIP
.....
imię i nazwisko
.....
Pesel/nr dowodu osobistego

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że numer konta bankowego, którego właścicielem jest, jest rachunkiem rozliczeniowym wyodrębnionym dla celów prowadzenia działalności gospodarczej oraz że znajduje się w bazie podatników VAT.

Na w/w rachunek będą dokonywane wpłaty z tytułu realizacji przedmiotu zamówienia pn.:

**„Świadczenie usług przygotowania , dostarczania i wydawania posiłków (usługa cateringowa)
dla uczestników Centrum Opiekuńczo – Mieszkalnego w Brzostowej Górze oraz osób
wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim na terenie Gminy
Majdan Królewski w okresie od 01.01.2026r. do 31.12.2026r”**

.....
podpis

Majdan Królewski, dnia

.....
nazwa

.....
adres

.....
NIP

.....
imię i nazwisko

.....
Pesel/nr dowodu osobistego

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że jestem czynnym/biernym* podatnikiem VAT.

Na dzień dzisiejszy firma nie zawiesiła ani nie zaprzestała wykonywania działalności gospodarczej.

Zobowiązujemy się do niezwłocznego pisemnego powiadomienia o zmianach powyższego statusu.

.....
podpis

*niepotrzebne skreślić

UMOWA POWIERZENIA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH

zawarta w dniujako załącznik do Umowy pn.:

„Świadczenie usług przygotowania, dostarczania i wydawania posiłków (usługa cateringowa) dla uczestników Centrum Opiekuńczo–Mieszkalnego w Brzostowej Górze oraz osób wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim na terenie Gminy Majdan Królewski w okresie od 01.01.2026 r. do 31.12.2026 r.”

Pomiędzy Gminą Majdan Królewski, Rynek 1A,36 – 110 Majdan Królewski ,NIP 8141587980/
Reprezentowaną przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim w imieniu którego występują:

Pani Józefa Zięba - kierownik Ośrodka, przy kontrasygnacie Pani Marty Buczek – Głównej Księgowej Ośrodka ,zwane dalej „Administratorem danych osobowych”

a :.....

-zwaną dalej „Przetwarzającym dane osobowe” zwanymi dalej „stronami”

zważywszy , że :

1. Od dnia 25 maja 2018r. swoje zastosowanie mają przepisy Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych I w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE („RODO)
2. RODO wprowadza nowe obowiązki w zakresie powierzenia przetwarzania danych osobowych;
3. Przetwarzający dane świadczy na rzecz Administratora danych osobowych usługi łączące się z koniecznością powierzenia przetwarzanych danych osobowych.
4. Powierzone dane zawierają informacje o osobach fizycznych.

§ 1.

Przedmiot Umowy i powierzenie danych

1. Administrator danych powierza Podmiotowi przetwarzającemu dane osobowe do przetwarzania w trybie art. 28 ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych I w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46 /WE (Dz.Urz.UE.L Nr 119, str.1) zwanego w dalszej części umowy „Rozporządzeniem”, na zasadach , w zakresie I w celu określonych w niniejszej umowie.
2. Podmiot przetwarzający zobowiązuje się do przetwarzania powierzonych mu danych osobowych zgodnie z niniejszą umową, Rozporządzeniem oraz innymi przepisami prawa powszechnie obowiązującego, chroniącymi prawa osób, których dane dotyczą.
3. Niniejsza umowa reguluje kwestię powierzenia I ochrony danych osobowych przetwarzanych przez przetwarzającego dane w związku z realizacją usługi cateringowej na rzecz Administratora danych na podstawie Umowy głównej tj. Na „Świadczenie usług przygotowania, dostarczania I wydawania posiłków (usługa cateringowa) dla uczestników Centrum Opiekuńczo – Mieszkalnego w Brzostowej Górze oraz osób wskazanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Majdanie Królewskim na terenie Gminy Majdan Królewski w okresie od 01.01.2026r. do 31.12.2026r. zawartej przez Strony w dniu..... w Majdanie Królewskim.

§ 2.

Zakres i cel przetwarzania

1. Cel: realizacja usługi przygotowania, dostarczania i wydawania posiłków.
2. Zakres danych: imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu (jeśli dotyczy), dane dotyczące diety i zdrowia, informacje o obecności i liczbie posiłków.
3. Kategorie osób: uczestnicy COM, osoby wskazane decyzją OPS.
4. Dane mogą obejmować szczególne kategorie danych (art. 9 RODO).
5. Przetwarzający dane jest upoważniony do przetwarzania danych osobowych wyłącznie w zakresie czynności związanych z realizacją usług na podstawie zawartej umowy głównej.
6. Przetwarzający dane zobowiązuje się przetwarzać dane osobowe objęte przedmiotem niniejszej umowy zgodnie z instrukcjami i zaleceniami wydanymi przez Administratora danych osobowych, które mieszczą się w ramach obowiązków nałożonych przez przepisy prawa powszechnie obowiązującego.

§ 3.

Obowiązki Podmiotu przetwarzającego

1. przetwarzanie danych wyłącznie na udokumentowane polecenie Administratora,
2. zapewnienie poufności danych przez osoby dopuszczone do przetwarzania,
3. stosowanie środków technicznych i organizacyjnych zgodnych z art. 32 RODO,
4. prowadzenie dokumentacji upoważnień do przetwarzania,
5. niezwłoczne zgłaszanie naruszeń danych – w ciągu 24 godzin,
6. umożliwienie kontroli przetwarzania danych przez Administratora,
7. udzielanie Administratorowi wsparcia w realizacji obowiązków wynikających z RODO,
8. zwrot lub usunięcie danych po zakończeniu umowy zgodnie z decyzją Administratora.
9. W zakresie przestrzegania przepisów o których mowa w art.32 RODO , przetwarzający dane ponosi odpowiedzialność w takim zakresie jak Administrator danych osobowych. Przetwarzający dane ponosi odpowiedzialność za działania swoich pracowników i innych osób, przy Pomocy których przetwarza powierzone mu dane osobowe , jak za własne działanie i zaniechanie.
10. Podmiot przetwarzający w miarę możliwości pomaga Administratorowi danych w niezbędnym zakresie wywiązać się z obowiązków określonych w art.32-36 RODO.
11. Przetwarzający dane zapewnia, aby osoby upoważnione do przetwarzania danych otrzymały odpowiednie szkolenie z zakresu ochrony danych osobowych oraz postępowały zgodnie z zachowaniem zasad poufności.

§ 4.

Podpowierzanie przetwarzania danych

Podmiot przetwarzający nie może powierzać danych innym podmiotom bez pisemnej zgody Administratora.

§5.

Współpraca stron

1. Osobą do kontaktu ze strony Administratora danych jest Inspektor Ochrony Danych Osobowych Pan Jakub Smykla tel.882 491 546 , email:Jakub.smykla@hebenpolska.pl
2. Osobą do kontaktu ze strony Podmiotu przetwarzającego jest

§ 6.

Odpowiedzialność

1. Podmiot przetwarzający odpowiada za naruszenia przepisów RODO zgodnie z art. 82 RODO.
2. Przetwarzający dane ponosi odpowiedzialność za szkody spowodowane swoim działaniem lub nienależytym wykonaniem obowiązków, które RODO nakłada bezpośrednio na Przetwarzającego w zakresie przetwarzania danych osobowych.
3. Podmiot przetwarzający zobowiązuje się do niezwłocznego poinformowania administratora danych o jakimkolwiek postępowaniu, w szczególności administracyjnym lub sądowym, dotyczącym przetwarzania przez Podmiot przetwarzający danych osobowych określonych w umowie, o jakiegokolwiek decyzji administracyjnej lub orzeczeniu dotyczącym przetwarzania tych danych, skierowanych do Podmiotu przetwarzającego, a także o wszelkich planowanych, o ile są wiadome, lub realizowanych kontrolach i inspekcjach dotyczących przetwarzania w Podmiocie przetwarzającym tych danych osobowych, w szczególności prowadzonych przez inspektorów upoważnionych przez Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Niniejszy ustęp dotyczy wyłącznie danych osobowych powierzonych przez Administratora danych.

§ 7.

Kontrola przetwarzania danych

Administrator ma prawo do kontroli sposobu przetwarzania danych przez Podmiot przetwarzający.

§ 8.

Czas obowiązywania umowy

Umowa obowiązuje przez okres trwania Umowy głównej oraz przez czas niezbędny do wykonania obowiązków archiwizacyjnych.

§ 9.

Postanowienia końcowe

1. Umowę sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.
2. Wszelkie zmiany umowy wymagają formy pisemnej pod rygorem nieważności.
3. W sprawach nieuregulowanych mają zastosowanie : rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych I w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. Urz. UE. L Nr 119, str.1) oraz obowiązujące przepisy prawa polskiego.

Dekadowe zestawienie posiłków

poniedziałek – 1 DZIEŃ

ŚNIADANIE (506 kcal) 25%

Jajecznica ze szczypiorkiem, kanapki z wędliną i warzywami

1. Jajecznica ze szczypiorkiem

Jajo 150 g 3 sztuki Zestaw 2 ≈ 181 kcal
Olej rzepakowy 5 g poł łyżki Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Sol 0,2 g szczypta
Szczypiorek 5 g 1 łyżeczka Zestaw ≈ 1 kcal

2. Kanapka z wędliną i warzywami

Chleb żytni
pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 192 kcal
Margaryna Benecol 7,5 g połtorej łyżeczki Zestaw 2 ≈ 34 kcal
Ogorek 50 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Pomidor 60 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal
Rukola/ sałata/ sałata lodowa/
roszponka/ mix sałat 10 g 2 liście Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal
Szynka drobiowa 40 g 2 duże plastry Zestaw 2 ≈ 38 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jaja rozbić i roztrzepać. Przyprawić solą i pieprzem. Smażyć na rozgrzanym oleju do momentu, aż się zetną. Jajecznice podawać posypaną szczypiorkiem.
2. Pieczywo posmarować margaryną. Położyć sałatę, wędlinę, pomidora i ogorka.

OBIAD (480 kcal) 25%

Dorsz w pomidorach z tymiankiem, ziemniaki pieczone, fasola szparagowa

1. Dorsz w pomidorach z tymiankiem

Czosnek 5 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal
Dorsz surowy filet 150 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 105 kcal
Oliwa z oliwek 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Pieprz czarny mielony 4 g 2 szczypty Zestaw 1 ≈ 10 kcal
Pomidor 400 g 2 duże sztuki Zestaw 1/3 ≈ 58 kcal
Przyprawa tymianek 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 8 kcal

2. Fasolka szparagowa gotowana na parze

Fasolka szparagowa, mrożona 150 g 1 talerz Zestaw 1 ≈ 36 kcal

3. Ziemniaki pieczone w ziołach

Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Przyprawa rozmaryn 1,5 g poł łyżeczki Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Ziemniaki 200 g 4 małe sztuki Zestaw 1/3 ≈ 120 kcal
Zioła prowansalskie 1,5 g poł łyżeczki

Sposób przygotowania:

1. Pomidory pokroić w kostkę. Oliwę rozgrzać na patelni, dodać pokrojone pomidory i czosnek przeciśnięty przez praskę. Smażyć kilka minut i dodać przyprawę. Następnie patelnię przykryć i dusić przez chwilę. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego i zalać masą z pomidorów. Piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni około 35 minut.
2. Fasolę ugotować na parze.
3. Ziemniaki obrać i gotować od rozpoczęcia

wrzenia wody około 10 minut. Odcedzić i po przestudzeniu pokroić w połówki. Na blasze wyłożyć papier do pieczenia i położyć pokrojone ziemniaki. Skropić oliwą z oliwek i przyprawić ziołami. Piec w temperaturze 160 stopni około 30 minut.

KOLACJA (407 kcal) 20%

Galareta z kurczaka z pieczywem

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 203 kcal

Margaryna Benecol 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 45 kcal

Filet z kurczaka 100 g 1 porcja Zestaw 2 ≈ 99 kcal

Liść laurowy 1 g 1 sztuka Zestaw 1 ≈ 3 kcal

Marchew 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 10 kcal

Przyprawa Jarzynka 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 5 kcal

Seler korzeniowy 20 g 1 kawałek Zestaw 1/3 ≈ 3 kcal

Sok z cytryny 10 g 1 łyżka Zestaw 1 ≈ 2 kcal

Żelatyna 10 g 1 pełna łyżeczka Zestaw 2 ≈ 34 kcal

Ziele angielskie 1 g 1 ziarenko Zestaw 1 ≈ 3 kcal

Sposób przygotowania: Warzywa obrać i razem z mięsem włożyć do garnka. Zalać dwoma szklankami wody i gotować około 30 minut. Wywar ostudzić i przecedzić. Mięso pokroić w plasterki, marchewkę w kostkę. Żelatynę rozpuścić w 1 niepełnej szklance gorącego wywaru i przestudzić. Mięso i marchewkę umieścić w małej miseczce, zalać żelatyną i odstawić do stężenia. Gotową galaretę połączyć sokiem z cytryny. Zjeść z pieczywem posmarowanym margaryną.

Wtorek 2 DZIEŃ

ŚNIADANIE (464 kcal) 25%

Salatka tuńczykowa z awokado i pomidorkami koktajlowymi, pieczywo

Awokado 80 g 4 porcje Zestaw 2 ≈ 128 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 192 kcal

Natka pietruszki 6 g 1 łyżka Zestaw 1/3 ≈ 2 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Pomidorki koktajlowe 100 g 5 sztuk Zestaw 1/3 ≈ 14 kcal

Sok z cytryny 10 g 1 łyżka Zestaw 1 ≈ 2 kcal

Sól 0,2 g szczypta

Tuńczyk w sosie własnym 90 g 3 łyżki Zestaw 2 ≈ 86 kcal

Owoc

Mandarynka 100 g 2 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 39 kcal

Sposób przygotowania: Awokado obrać ze skory, pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny i przełożyć do miski. Dodać pomidorki przekrojone na pół, odsączonego z zalewy tuńczyka, przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Wszystko wymieszać. Podawać z pieczywem.

OBIAD (525 kcal) 25%

Leniwe pierogi na słodko

Jajo 50 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 60 kcal

Mąka orkiszowa 10 g 1 łyżka Zestaw 1 ≈ 34 kcal

Przyprawa cynamon 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 7 kcal

Ser twarogowy półtłusty 200 g 10 plastrów Zestaw 2 ≈ 266 kcal

Skrobia ziemniaczana 12 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 41 kcal

Cukier waniliowy 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 20 kcal

Sos jogurtowy

Jogurt naturalny 50 g 2 łyżki Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal

Erytrol 10 g 1 łyżka

Wiorki kokosowe 6 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 36 kcal

Truskawki mrożone 110 g 11 sztuk Zestaw 1/3 ≈ 31 kcal

Sposób przygotowania: Twaróg włożyć do miski razem z jajkiem, cukrem i dokładnie rozgnieść praską do ziemniaków. Na stolnicę wysypać 2 łyżki mąki orkiszowej i łyżeczkę mąki ziemniaczanej, wyłożyć ser z jajkiem. Zagnieść szybko składniki łącząc je w kulę, w razie potrzeby podsypać stolnicę niewielką ilością mąki. Ciasto podzielić na 4 części, z każdej uformować wałek, w razie potrzeby podsypując mąką, następnie rozplaszczyc go szerokim nożem i kroić ukośnie na kawałki. Zagotować wodę w dużym garnku i włożyć kluski. Gotować przez około minutę od wypłynięcia na powierzchnię. Wyłowić łyżką cedzakową i wyłożyć na talerz. Podawać z sosem jogurtowym.

Jogurt wymieszać z erytrole i wiorkami kokosa.

KOLACJA (386 kcal) 20%

Pasta z awokado, hummusu i suszonych pomidorów, pieczywo, pomidorki

Awokado 70 g poł sztuki Zestaw 2 ≈ 112 kcal

Pomidorki koktajlowe 100 g 1 garść Zestaw 1/3 ≈ 26 kcal

Suszone pomidory w oleju 20 g sztuka Zestaw 1 ≈ 43 kcal

Hummus 30 g 2 łyżeczki Zestaw 1 ≈ 71 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 60 g 2 kromki Zestaw 1 ≈ 134 kcal

Sposób przygotowania: Awokado obrać ze skory, posiekać w drobną kostkę wraz z pomidorami suszonymi, wymieszać z hummusem. Doprawić wedle uznania. Pastę przełożyć na pieczywo, spożyć z pomidorkami.

Środa – 3 DZIEŃ

ŚNIADANIE (493 kcal) 25%

Czekoladowa owsianka ze skyrem, śliwkami i orzechami

Śliwki 80 g 4 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 34 kcal

Cynamon 1 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 2 kcal

Płatki owsiane 50 g 5 łyżek Zestaw 1 ≈ 183 kcal

Jogurt skyr naturalny 150 g kubek Zestaw ≈ 93 kcal

Kakao w proszku 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1/2 ≈ 22 kcal

Orzechy włoskie 8 g 2 sztuki Zestaw 2 ≈ 52 kcal

Czekolada gorzka 10 g 2 kostki Zestaw 1/2 ≈ 55 kcal

Mleko 1,5% 110 g poł szklanki Zestaw 1/2 ≈ 52 kcal

Sposób przygotowania: Śliwki poddusić na patelni z wodą i cynamonem. Płatki wymieszać z jogurtem, mlekiem, kakao i odstawić do napęcznienia. Następnie ułożyć na wierzchu śliwki, orzechy włoskie i kawałki czekolady.

OBIAD (457 kcal) 25%

Filet z indyka w ziołach z ryżem, buraki tarte

1. Buraki tarte

Burak 150 g 3 małe sztuki Zestaw 1/3 ≈ 43 kcal
Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Sok z cytryny 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 1 kcal

2. Filet z indyka w ziołach

Czosnek 2,5 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 3 kcal
Filet z indyka 150 g porcja Zestaw 2 ≈ 126 kcal
Oliwa z oliwek 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Przyprawa bazylii 1,5 g poł łyżeczki Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Przyprawa oregano 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przyprawa rozmaryn 1,5 g poł łyżeczki Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Przyprawa tymianek 1,5 g poł łyżeczki Zestaw 1 ≈ 4 kcal

3. Ryż

Ryż basmati 50 g poł woreczka Zestaw 1 ≈ 175 kcal

Sposób przygotowania:

1. Buraki ugotować i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Buraki połączyć z cebulą, doprawić pieprzem, sokiem z cytryny. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
2. Zioła wymieszać w miseczce z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek, do powstałej masy przełożyć mięso, nacierać i odstawić do lodówki na około 20 minut. Następnie mięso zawinięte w folię aluminiową piec w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez około 25 minut.
3. Ryż ugotować w wodzie z dodatkiem soli.

KOLACJA (404 kcal) 20%

Jaja faszerowane, kanapki z sałatą i pomidorem, owoc

1. Jaja faszerowane

Czosnek w proszku 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Jajo 100 g 2 sztuki Zestaw 2 ≈ 121 kcal
Jogurt naturalny 20 g 4 łyżeczki Zestaw 1/2 ≈ 12 kcal
Papryka słodka mielona 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Sol 0,2 g szczypta
Szcypiorek 10 g 2 łyżeczki Zestaw ≈ 3 kcal
Szynka drobiowa 20 g 2 plastry Zestaw 2 ≈ 19 kcal

2. Kanapki z sałatą i pomidorem

Chleb żytni pełnoziarnisty/graham 60 g półtorej dużej kromki
Zestaw 1 ≈ 128 kcal
Margaryna Benecol 7,5 g półtorej łyżeczki Zestaw 2 ≈ 34 kcal
Pomidor 60 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal
Rukola/ sałata/ sałata lodowa/ roszponka/ mix sałat 10 g 2 liście Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal

3. Owoc

Jabłko 220 g 1 duża sztuka Zestaw 1/3 ≈ 74 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotować na twardo (7 minut). Przekroić na poł. Wyjąć żółtka. Szynkę i szcypiorek pokroić i wymieszać z żółtkiem, jogurtem, czosnkiem, solą i pieprzem. Nałożyć na połowki białka. Posypać czerwoną papryką.
2. Chleb posmarować margaryną. Położyć sałatę i plasterki pomidora.

Czwartek – 4 DZIEŃ

ŚNIADANIE (471 kcal) 25%

Omlet pełnoziarnisty z szynką i suszonym pomidorem, sałatka z ogórka i papryki, pieczywo

1. Pieczywo

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 60 g 2 kromki Zestaw 1 ≈ 133 kcal

2. Omlet pełnoziarnisty z szynką i pomidorem suszonym

Cebula 15 g plaster Zestaw 1/3 ≈ 4 kcal

Jajo 100 g 2 sztuki Zestaw 2 ≈ 121 kcal

Mąka pszenna pełnoziarnista 20 g 2 łyżeczki Zestaw 1 ≈ 62 kcal

Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sol 0,2 g szczypta

Suszone pomidory w oleju 20 g 1 sztuka Zestaw 1 ≈ 43 kcal

Szynka drobiowa 20 g 1 duży plaster Zestaw 2 ≈ 19 kcal

3. Sałatka z ogórka i papryki

Cebula 15 g plaster Zestaw 1/3 ≈ 4 kcal

Jogurt naturalny 25 g 1 łyżka Zestaw 1/2 ≈ 15 kcal

Koper 6 g 1 łyżka Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal

Ogorek 100 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal

Papryka 60 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 14 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sol 0,2 g szczypta

Sposób przygotowania:

2. Pomidora, cebulę i szynkę drobno pokroić. Jajo rozbełtać widelcem, dodać mąkę i delikatnie wymieszać z pokrojonymi składnikami. Doprawić solą i pieprzem. Oliwę rozgrzać, wylać masę jajeczną i smażyć z obu stron do ścięcia się jaja.

3. Ogorka obrać ze skory i razem z papryką pokroić w kostkę. Dodać jogurt, posiekaną cebulę, koper i przyprawy. Wszystko wymieszać.

OBIAD (476 kcal) 25%

Pulpety z indyka w sosie koperkowym z kaszą i surówką, owoc

1. Kasza

Kasza jęczmienna 50 g poł woreczka Zestaw 1 ≈ 164 kcal

2. Owoc

Mandarynka 100 g 2 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 39 kcal

3. Pulpety z indyka

Białko jaja 30 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 15 kcal

Cebula 25 g 1/2 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Filet z indyka, mielony 100 g porcja Zestaw 2 ≈ 84 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Przyprawa majeranek 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 8 kcal

Sol 0,2 g szczypta

4. Sałata z pomidorem i szczypiorkiem

Bazylia świeża 6 g 2 łyżeczki Zestaw 1/2 ≈ 1 kcal

Oliwa z oliwek 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 88 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Pomidor 60 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal

Rukola/ sałata/ sałata lodowa/

roszponka/ mix sałat 50 g 10 liści Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal

Sol 0,2 g szczypta

Szczypiorek 10 g 2 łyżeczki Zestaw ≈ 3 kcal

5. Sos koperkowy

Jarzynka 0,2 g *szczypta*

Jogurt naturalny 75 g 1/2 kubka Zestaw 1/2 ≈ 45 kcal

Koper 20 g 4 łyżeczki Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g *szczypta* Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować wg instrukcji na opakowaniu.

3. Do mięsa dodać sol, pieprz, majeranek, białko jaja i drobno pokrojoną cebulę. Wyrobić masę. Formować pulpeciki, wrzucać je do wrzącej wody i gotować około 20 minut.

4. Sałatę porwać na mniejsze kawałki, dodać pokrojonego pomidora i posiekany szczypiorek. Przyprawić. Wymieszać z oliwą.

5. Do garnka wlać 1/2 szklanki wody i zagotować. Przyprawić jarzynką i pieprzem. Na koniec wlać jogurt wymieszany z łyżeczką maki. Zagotować. Dodać posiekany koperek. Gotowym sosem polać ziemniaki i pulpety.

KOLACJA (449 kcal) 20%

Sałatka jarzynowa, pieczywo

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 60 g 2 kromki Zestaw 1 ≈ 128 kcal

Groszek zielony 15 g łyżka Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Jabłko 60 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 20 kcal

Jajo 100 g 2 sztuki Zestaw 2 ≈ 121 kcal

Jogurt naturalny 50 g 2 łyżki Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal

Majonez 10 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 71 kcal

Kukurydza konserwowa 15 g 1 łyżka Zestaw 1/3 ≈ 15 kcal

Marchew 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 10 kcal

Margaryna Benecol 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 23 kcal

Ogorek kiszony 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal

Pietruszka, korzeń 40 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 11 kcal

Sposób przygotowania:

Jaja, marchew i pietruszkę ugotować. Jabłko obrać ze skórki, wyciąć gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę. Cebulę, ogorka, marchew, pietruszkę i jaja pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać z majonezem, doprawić solą i pieprzem i wymieszać z pozostałymi składnikami. Podawać z pieczywem posmarowanym margaryną.

Piątek – 5 DZIEŃ

ŚNIADANIE (459 kcal) 25%

Czekoladowe naleśniki budyniowe z piernikowym twarożkiem i mandarynką

1. Czekoladowe naleśniki budyniowe

Jajo 50 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 60 kcal

Mleko 1,5% 110 g poł szklanki Zestaw 1/2 ≈ 52 kcal

Budyń, proszek czekoladowy 35 g paczka Zestaw 1 ≈ 129 kcal

Olej rzepakowy 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal

2. Farsz piernikowy z mandarynką

Ser twarogowy półtłusty 80 g 4 plastry Zestaw 2 ≈ 106 kcal

Miod 12 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 39 kcal

Mandarynka 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 27 kcal

Przyprawa do piernika 1 g 1 *szczypta* Zestaw ≈ 2 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jajo roztrzepać z mlekiem i proszkiem budyniowym. Na dobrze rozgrzaną patelnię, nasmarowaną lekko tłuszczem, wylać masę naleśnikową, smażyć z obu stron delikatnie przewracając (ciasto jest delikatne). Z podanej porcji wychodzą 2 mniejsze naleśniki.

2. Twarog wymieszać z miodem i przyprawą. Faszerować naleśniki, udekorować częściami mandarynki.

OBIAD (484 kcal) 25%

Zupa jarzynowa z mięsem indyka, pieczywo

Brokuły 100 g 5 różyczek Zestaw 1/3 ≈ 16 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 60 g 2 kromki Zestaw 1 ≈ 133 kcal

Fasolka szparagowa, mrożona 75 g poł talerza Zestaw 1 ≈ 18 kcal

Filet z indyka 140 g porcja Zestaw 2 ≈ 130 kcal

Liść laurowy 1 g 1 liść Zestaw 1 ≈ 3 kcal

Marchew 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 10 kcal

Oliwa z oliwek 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 88 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Pietruszka, korzeń 40 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 11 kcal

Por 25 g 1/2 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 3 kcal

Przyprawa majeranek 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 8 kcal

Seler korzeniowy 20 g kawałek Zestaw 1/3 ≈ 3 kcal

Sól 0,2 g szczypta

Ziemniaki 100 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 60 kcal

Sposób przygotowania: Mięso ugotować, powstały bulion użyć do przygotowania zupy. W garnku podgrzać oliwę i wrzucić listek laurowy oraz pokrojone w drobną kostkę warzywa (marchew, pietruszkę, seler, por, fasolkę szparagową). Wlać kilka łyżek bulionu i dusić pod przykryciem około 15 minut. Następnie dolać bulionu, doprowadzić do wrzenia i dodać ziemniaki pokrojone w kostkę oraz różyczki brokuła. Całość gotować około 25 minut. Doprawić solą i pieprzem, majerankiem, podawać z ugotowanym wcześniej mięsem i pieczywem.

KOLACJA (387 kcal) 20%

Kanapki z wędliną, sałatka z pomidorków koktajlowych i awokado

1. Kanapki z wędliną

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 192 kcal

Szynka drobiowa 80 g 4 duże plastry Zestaw 2 ≈ 65 kcal

2. Sałatka z pomidorków koktajlowych i awokado

Awokado 70 g poł sztuki Zestaw 2 ≈ 80 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Pomidorki koktajlowe 200 g 10 sztuk Zestaw 1/3 ≈ 52 kcal

Sok z cytryny 7 g 1 pełna łyżeczka Zestaw 1 ≈ 2 kcal

Sposób przygotowania:

1. Na chleb położyć po plasterku wędliny. Zjeść z sałatką.

2. Pomidorki umyć i przeciąć na poł. Awokado obrać, pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Wszystko wymieszać i oproszyć świeżo zmielonym pieprzem.

Sobota – 6 DZIEŃ

ŚNIADANIE (481 kcal) 25%

Nocna owsianka z lnem, gruszką i skyrem na mleku

Gruszka 120 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 49 kcal

Płatki owsiane 50 g 5 łyżek Zestaw 1 ≈ 183 kcal

Siemię lniane 30 g 6 łyżeczek Zestaw 2 ≈ 150 kcal

Jogurt skyr naturalny 75 g poł kubka Zestaw ≈ 47 kcal

Mleko 1,5% 110 g poł szklanki Zestaw 1/2 ≈ 52 kcal

Sposób przygotowania: Gruszkę zetrzeć na tarce lub pokroić w kostkę, dodać pozostałe składniki, zalać mlekiem i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem podgrzać i wymieszać ze skyrem.
9 z 32

OBIAD (498 kcal) 25%

Kotleciki z cukinii i indyka, ziemniaki, fasolka

1. Fasolka

Fasolka szparagowa, mrożona 150 g talerz Zestaw 1 ≈ 36 kcal

2. Kotleciki z cukinii i indyka

Cebula 50 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 13 kcal

Czosnek 4 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal

Cukinia 100 g porcja Zestaw 1/3 ≈ 13 kcal

Marchew 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 10 kcal

Filet z indyka, mielony 100 g porcja Zestaw 2 ≈ 84 kcal

Kmin rzymski 1 g 1g Zestaw 2 ≈ 4 kcal

Pieprz czarny mielony 2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 5 kcal

Sól 0,2 g 1 szczypta

Jajo 50 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 60 kcal

Oliwa z oliwek 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 88 kcal

3. Ziemniaki

Ziemniaki 300 g 3 średnie sztuki Zestaw 1/3 ≈ 180 kcal

Sposób przygotowania:

1. Fasolkę obrać i ugotować w wodzie.

2. Cukinię i marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez prasę, podsmażyć na patelni. Wymieszać wszystkie składniki z jajkiem i przyprawami. W dłoniach formować kotleciki i obtaczać w oliwie, grillować na patelni do grillowania/grillu elektrycznym.

3. Ziemniaki ugotować w wodzie.

KOLACJA(401 kcal) 20%

Pożywna sałatka z kaszy gryczanej, soczewicy, marchewki

Gorczyca 0,2 g 1 szczypta

Jogurt naturalny 50 g 2 łyżki Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal

Kasza gryczana 20 g 2 łyżki Zestaw 1 ≈ 67 kcal

Marchew 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 10 kcal

Oliwa z oliwek 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 88 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Rukola/ sałata/ sałata lodowa/

roszponka/ mix sałat 60 g 12 liście Zestaw 1/3 ≈ 8 kcal

Soczewica nasiona 60 g 4 łyżki Zestaw 1/3 ≈ 196 kcal

Sól 0,2 g 1 szczypta

Szczypiorek 5 g łyżka Zestaw ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania: Soczewicę ugotować w osolonej wodzie, podobnie kaszę. Przesypać do miski, wymieszać, odstawić do ostudzenia. Marchewkę obrać i ugotować w osolonej wodzie

(gotować krótko, powinna zostać jędrna).
Ostudzić, pokroić, dodać do mieszanki soczewicy i kaszy. Jogurt wymieszać z oliwą i posiekanym szczypiorkiem, przyprawić do smaku solą, pieprzem i gorczycą. Połączyć składniki sałatki, zamieszać, wierzch posypać umytymi i suchymi listkami sałaty, skropić oliwą, oprószyć pieprzem.

Niedziela – 7 DZIEŃ

ŚNIADANIE (506 kcal) 25%

Chleb z białym serem i awokado, owoc

1. Chleb z białym serem i awokado

Awokado 60 g 3 porcje Zestaw 2 ≈ 96 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 192 kcal

Jogurt naturalny 20 g 2 łyżeczki Zestaw 1/2 ≈ 12 kcal

Margaryna Benecol 7,5 g półtoręj łyżeczki Zestaw 2 ≈ 34 kcal

Oliwki 12 g 4 sztuki Zestaw 2 ≈ 14 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Rukola/ sałata/ sałata lodowa/

roszponka/ mix sałat 10 g 2 liście Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal

Ser twarogowy półtłusty 80 g 4 plastry Zestaw 2 ≈ 106 kcal

Szczypiorek 5 g 1 łyżka Zestaw ≈ 1 kcal

Pomidor 60 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal

2. Owoc

Jabłko 120 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 40 kcal

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmarować margaryną, pożyć listek sałaty i twarog. Posmarować jogurtem i ułożyć pokrojone w plastry awokado. Kanapkę przyprawić solą i pieprzem. Udekorować przekrojonymi na pół oliwkami i posiekanym szczypiorkiem.

OBIAD (469 kcal) 25%

Udo z kurczaka pieczone na kiszzonej kapuście, ryż brązowy, owoc

1. Owoc

Kiwi 75 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 36 kcal

2. Ryż brązowy

Ryż basmati 60 g 4 łyżki Zestaw 1 ≈ 209 kcal

3. Udo pieczone na kwaszonej kapuście

Kapusta kiszona 225 g półtora talerza Zestaw 1/3 ≈ 27 kcal

Kurczak, udo bez skóry 115 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 144 kcal

Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal

Przyprawa do drobiu 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 9 kcal

Sposób przygotowania:

2. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Podawać z kurczakiem i kapustą.

3. Kurczaka posypać przyprawą do drobiu i odstawić do lodówki na 30 minut. Na dno naczynia żaroodpornego położyć wypłukaną i odciśniętą kwaszoną kapustę. Na wierzch położyć udo z kurczaka i posmarować oliwą. Piec pod przykryciem około 45 minut w 180 stopniach.

KOLACJA (402 kcal) 20%

Sałatka brokułowa z makaronem, pieczywo

Brokuły 150 g półtorej porcji Zestaw 1/3 ≈ 25 kcal
Czosnek 4 g 1 mały ząbek Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Jogurt naturalny 50 g 1/3 kubka Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal
Makaron pełnoziarnisty 50 g 1 szklanka Zestaw 1 ≈ 187 kcal
Nasiona słonecznika 5 g pół łyżki Zestaw 2 ≈ 15 kcal
Ser Feta 50 g 1 porcja Zestaw 2 ≈ 108 kcal
Szynka drobiowa 40 g 4 plastry Zestaw 2 ≈ 32 kcal

Sposób przygotowania: Makaron ugotować według opisu na opakowaniu, odcedzić i ostudzić. Rożyczki brokuła ugotować w wodzie, wyłożyć na talerz. Czosnek przecisnąć przez prasę, połączyć z jogurtem. Szynkę pokroić w paseczki a ser fetę w kostkę. Wszystkie składniki przenieść na talerz, polać sosem czosnkowym i posypać słonecznikiem. Podawać z pieczywem.

Poniedziałek – 8 DZIEŃ

ŚNIADANIE (479 kcal) 25%

Kaszka manna z masłem orzechowym i bananem

Kasza manna 36 g 3 łyżki Zestaw 1 ≈ 125 kcal
Mleko 1,5% 220 g szklanka Zestaw 1/2 ≈ 103 kcal
Erytrol 5 g 1 łyżeczka
Masło orzechowe bez soli 20 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 120 kcal
Banan 140 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 84 kcal
Jogurt skyr naturalny 75 g pół kubka Zestaw ≈ 47 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę, erytrol i szczyptę soli zalewamy mlekiem w garnku i energicznie mieszamy, żeby nie było grudek. Gotujemy na małym ogniu do zgęstnienia cały czas kaszę mieszając. Gęstą kaszę zdejmujemy z ognia i lekko studzimy. Następnie do jeszcze ciepłej dodajemy skyr i masło orzechowe, następnie mieszamy do dokładnego połączenia się składników. Przekładamy do miseczki, dodajemy banana.

OBIAD (475 kcal) 25%

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym

Cebula 50 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 13 kcal
Indyk, udziec bez skóry 150 g 1/2 sztuki Zestaw 2 ≈ 156 kcal
Jajo 50 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 60 kcal
Kapusta pekińska 50 g 1/3 talerza Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Olej rzepakowy 7,5 g półtorej łyżeczki Zestaw 2 ≈ 66 kcal
Papryka słodka mielona 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przecier pomidorowy 15 g 1 łyżka Zestaw 1/3 ≈ 4 kcal
Przyprawa tymianek 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 8 kcal
Ryż basmati 50 g 1/2 woreczka Zestaw 1 ≈ 161 kcal

Sposób przygotowania: Mięso zmielić, doprawić solą, pieprzem, papryką i tymiankiem. Dodać jajo, posiekaną cebulę. Kapustę bardzo drobno poszatkować. Ryż ugotować, przestudzony dodać do mięsa wszystko wymieszać. Uformować i obsmażyć ze wszystkich stron na oleju. Przełożyć do garnka. Przecier pomidorowy wymieszać ze szklanką wody, zalać ułożone w garnku gołąbki. Dusić około 40 minut.

KOLACJA (390 kcal) 20%

Szakszuka z pomidorami

Cebula 35 g Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal
Chleb żytni
pełnoziarnisty/graham 60 g Zestaw 1 ≈ 128 kcal
Czosnek 4 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Jajo 100 g Zestaw 2 ≈ 121 kcal
Kurkuma mielona 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Oliwa z oliwek 5 g Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pomidory z puszki 250 g 1 filizanka Zestaw ≈ 36 kcal
Przyprawa bazylii 0,2 g 1 szczypta
Przyprawa oregano 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Sol 0,2 g 1 szczypta

Sposób przygotowania: Cebulę z czosnkiem posiekać i wrzucić na patelnię z oliwą. Smażyć przez 5 minut. Po tym czasie dodać pokrojone w kostkę pomidory, przyprawy i chwilę poddusić (około 5 minut). Następnie w sosie zrobić wgłębienia, wbić jajka i smażyć pod przykryciem do ścięcia. Szakszuke podawać z pieczywem.

Wtorek – 9 DZIEŃ

ŚNIADANIE (472 kcal) 25%

Jajecznica z pomidorem i papryką, pieczywo pełnoziarniste

Jajecznica z pomidorem i papryką, pieczywo

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal
Chleb żytni
pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 203 kcal
Jajo 150 g 3 sztuki Zestaw 2 ≈ 181 kcal
Olej rzepakowy 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Papryka 65 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 15 kcal
Papryka słodka mielona 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pomidor 130 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 19 kcal
Sol 0,2 g szczypta
Szcypiorek 5 g 1 łyżka Zestaw ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania: Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć posiekaną cebulę. Dodać umytą i pokrojoną w paski paprykę i dusić do miękkości kilka minut. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki i dodać do warzyw. Dusić razem kilka minut, dodać sol, pieprz i paprykę w proszku. Jajo i białko jaja wybić do miseczki, lekko wymieszać i wylać na patelnię. Smażyć do ścięcia się jaj. Posypać szczypiorkiem. Podawać z pieczywem.

OBIAD (506 kcal) 25%

Filet drobiowy z piekarnika, ziemniaki, brokuły

1. Brokuły

Brokuły 250 g 1/2 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 41 kcal

2. Filet drobiowy z piekarnika

Filet z kurczaka 150 g 1 porcja Zestaw 2 ≈ 149 kcal
Oliwa z oliwek 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Przyprawa gyros 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 9 kcal
Przyprawa oregano 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przyprawa tymianek 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

3. Ziemniaki

Masło 5 g poł porcji Zestaw 2 ≈ 37 kcal

Ziemniaki 300 g 3 średnie sztuki Zestaw 1/3 ≈ 180 kcal

Sposób przygotowania:

1. Brokuła umyć, rozdzielić na różyczki i ugotować na parze.
2. Mięso umyć, osuszyć. Zamarynować w oliwie wymieszanej z przyprawami. Następnie zawinąć w folię aluminiową. Mięso piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez 30 minut. Podawać z ziemniakami i brokułem.
3. Obrane ziemniaki wrzucić do wrzącej wody i gotować około 25 minut. Odcedzić, dodać masło i utrzeć na gładką masę.

KOLACJA (367 kcal) 20%

Pieczyno z czosnkową pastą twarogową, sałatka z rzodkiewek i ogórka

1. Pieczywo z czosnkową pastą twarogową

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal
Chleb żytni pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 199 kcal
Czosnek 6 g 1 duży ząbek Zestaw 1/3 ≈ 8 kcal
Jogurt naturalny 25 g łyżka Zestaw 1/2 ≈ 15 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Ser twarogowy półtłusty 60 g 3 plastry Zestaw 2 ≈ 80 kcal
Sol 0,2 g szczypta

2. Sałatka z rzodkiewek i ogórka

Ogorek 50 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Rukola/ sałata/ sałata lodowa/ roszponka/ mix sałat 10 g 2 liście Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal
Rzodkiewka 60 g 4 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Sol 0,2 g szczypta
Szcypiorek 3 g 1 łyżeczka Zestaw ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania:

1. Twaróg rozgnieść widelcem, dodać jogurt, posiekaną cebulkę, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Wszystko razem wymieszać i posmarować pieczywo.
2. Rzodkiewki pokroić w plasterki, ogórka w słupki. Sałatę porwać na kawałki, dodać warzywa, oliwę i przyprawy. Wszystko razem wymieszać.

Środa – 10 DZIEŃ

ŚNIADANIE (542 kcal) 25%

Owsianka z jabłkiem, cynamonem i orzechami włoskimi

Jabłko 120 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 40 kcal
Mleko 1,5% 250 g 25 łyżek Zestaw 1/2 ≈ 118 kcal
Orzechy włoskie 30 g 1 garść Zestaw 2 ≈ 194 kcal
Płatki owsiane 50 g 5 łyżek Zestaw 1 ≈ 183 kcal
Przyprawa cynamon 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 7 kcal

Sposób przygotowania: Płatki owsiane z dodatkiem cynamonu gotować na mleku do miękkości. Do ugotowanych płatków dodać starte jabłko i posiekane orzechy włoskie.

OBIAD (499 kcal) 25%

Filet z kurczaka w marynacie z ziemniakami, sałata z papryką i kukurydzą, owoc

1. Filet z kurczaka w marynacie musztardowej

Filet z kurczaka 150 g półtorej porcji Zestaw 2 ≈ 149 kcal
Musztarda 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1/2 ≈ 8 kcal
Oliwa z oliwek 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Papryka słodka mielona 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przyprawa curry 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

2. Owoc

Jabłko 160 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 54 kcal

3. Sałata z papryką i kukurydzą

Kukurydza konserwowa 15 g 1 łyżka Zestaw 1/3 ≈ 15 kcal
Olej rzepakowy 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Papryka 65 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 15 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Rukola/ sałata/ sałata lodowa/
roszponka/ mix sałat 20 g 4 liście Zestaw 1/3 ≈ 2 kcal
Sol 0,2 g szczypta

4. Ziemniaki

Sol 0,2 g szczypta
Ziemniaki 200 g 2 średnie sztuki Zestaw 1/3 ≈ 120 kcal

Sposób przygotowania:

- 1.** Kurczaka pokroić w kostkę. W miseczce wymieszać musztardę, curry, pieprz i słodką paprykę. Włożyć kurczaka i dokładnie wymieszać. Odstawić na co najmniej 40 minut. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, wrzucić kurczaka i podsmażyć 5-7 minut na średnim ogniu.
- 3.** Sałatę porwać na drobne części, paprykę pokroić w kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystkie warzywa wymieszać z olejem, przyprawić do smaku solą i pieprzem.
- 4.** Ziemniaki ugotować w wodzie z dodatkiem soli.

KOLACJA (408 kcal) 20%

Sałatką z burakiem, fetą i sosem winegret, pieczywo

1. Pieczywo

Chleb żytni
pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 199 kcal

2. Sałatka z burakiem, fetą i sosem winegret

Burak 100 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 29 kcal
Cebula 50 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 13 kcal
Rukola/ sałata/ sałata lodowa/
roszponka/ mix sałat 50 g 1 porcja Zestaw 1/3 ≈ 8 kcal
Ser Feta 45 g 3 plastry Zestaw 2 ≈ 97 kcal

3. Sos winegret

Musztarda 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1/2 ≈ 8 kcal
Ocet winny/
jabłkowy/balsamiczny 3 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 1 kcal
Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g 1 szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przyprawa tymianek 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 8 kcal

Sposób przygotowania:

- 2.** Buraka ugotować na parze. Sałatę wyłożyć na talerzu, dodać pokrojonego buraka, pokruszoną fetę i cebulę. Skropić sosem i oproszyć tymiankiem.
- 3.** Składniki połączyć ze sobą w małym słoiczku. Sosem polać sałatkę.

Czwartek – 11 DZIEŃ

ŚNIADANIE (457 kcal) 25%

Jajka na miękko, chlebem z pomidorem i szczypiorkiem

Jajo 150 g 150 g Zestaw 2 ≈ 181 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 199 kcal

Margaryna Benecol 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 45 kcal

Pomidor 200 g 1 duża sztuka Zestaw 1/3 ≈ 29 kcal

Szczypiorek 10 g 1 łyżka Zestaw ≈ 3 kcal

Sposób przygotowania: Jajka ugotować na miękko. Chleb posmarować margaryną. Pomidora pokroić na plasterki, położyć na chlebie i posypać posiekanym szczypiorkiem.

OBIAD (500 kcal) 25%

Polędwica marynowana pieczona, kasza gryczana, buraki tarte

1. Buraki tarte

Burak 150 g 3 małe sztuki Zestaw 1/3 ≈ 20 kcal

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Jabłko 120 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 40 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sok z cytryny 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sól 0,2 g szczypta

2. Kasza gryczana

Kasza gryczana 50 g 1/2 woreczka Zestaw 1 ≈ 168 kcal

Sól 0,2 g szczypta

3. Polędwica marynowana

Czosnek 3 g 1/2 ząbka Zestaw 1/3 ≈ 4 kcal

Miod 10 g 2 łyżeczki Zestaw 1 ≈ 32 kcal

Oliwa z oliwek 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 88 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Polędwica wieprzowa 120 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 136 kcal

Sos sojowy 3 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 2 kcal

Sposób przygotowania:

1. Buraki ugotować i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Jabłko pokroić w drobną kostkę. Buraki połączyć z cebulą i jabłkiem, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

2. Kaszę ugotować w wodzie z dodatkiem soli.

3. Polędwiczki pokroić i delikatnie rozbić. Oliwę z oliwek, miód, sos sojowy, pieprz oraz czosnek przeciśnięty przez praskę wymieszać ze sobą. Mięso natrzeć przygotowaną marynatą i wstawić do lodówki na około 30 minut. Zamarynowane mięso piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni około 25 minut.

KOLACJA (371 kcal) 20%

Salatka gyros z pieczywem

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 60 g 2 kromki Zestaw 1 ≈ 133 kcal

Czosnek 5 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal

Filet z kurczaka 65 g porcja Zestaw 2 ≈ 64 kcal

Jogurt naturalny 50 g 1/3 kubka Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal

Kapusta pekińska 40 g 1 liść Zestaw 1/3 ≈ 4 kcal
Koper 6 g 1 łyżka Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal
Kukurydza konserwowa 30 g 2 łyżki Zestaw 1/3 ≈ 31 kcal
Margaryna Benecol 10 g 2 łyżeczki Zestaw 2 ≈ 45 kcal
Ogorek konserwowy 100 g 2 sztuki Zestaw 1/3 ≈ 24 kcal
Papryka 65 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 15 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przyprawa gyros 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 9 kcal
Sok z cytryny 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania: Mięso umyć, osuszyć i natrzeć przyprawą do gyrosa. Zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku w 170 stopniach około 25 minut. Upieczoną pierś pokroić w kostkę. Kapustę, paprykę, ogorka i cebulę również pokroić w kostkę. Pokrojone warzywa włożyć do miski i dodać kukurydzę. Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koperkiem, sokiem z cytryny i szczyptą pieprzu. Gotowym sosem polać sałatkę i wymieszać. Podawać z chlebem posmarowanym margaryną.

Piątek – 12 DZIEŃ

ŚNIADANIE (514 kcal) 25%

Grzanki z łososiem wędzonym i sosem czosnkowym, pomidor, owoc

1. Grzanki z łososiem

Chleb żytni
pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 203 kcal
Koper 6 g 1 łyżeczka Zestaw 1/3 ≈ 1 kcal
Łosoś, wędzony 80 g porcja Zestaw 2 ≈ 123 kcal
Margaryna Benecol 7,5 g półtorej łyżeczki Zestaw 2 ≈ 34 kcal

2. Pomidor ze szczypiorkiem

Pomidor 130 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 19 kcal
Szczypiorek 6 g 1 łyżka Zestaw ≈ 2 kcal

3. Sos czosnkowy

Czosnek 5 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal
Jogurt naturalny 60 g 60 g Zestaw 1/2 ≈ 36 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Przyprawa bazylii 2,5 g pół łyżeczki Zestaw 1 ≈ 6 kcal
Sok z cytryny 4 g 1 płaska łyżeczka Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Sol 0,2 g szczypta

4. Owoc

Gruszka 200 g 1 duża sztuka Zestaw 1/3 ≈ 82 kcal

Sposób przygotowania:

2. Pomidora sparzyć, obrać ze skóry i pokroić w plastry. Ułożyć na talerzu i posypać posiekanym szczypiorkiem.

3. Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami. Gotowym sosem polać grzanki.

OBIAD (506 kcal) 25%

Barszcz ukraiński

Barszcz ukraiński, mrożonka 220 g 1/2 opakowania Zestaw 1/3 ≈ 66 kcal
Bulion warzywny 240 g 1 szklanka Zestaw 2 ≈ 17 kcal
Fasola konserwowa 40 g 2 łyżki Zestaw 1/3 ≈ 50 kcal
Jogurt naturalny 12,5 g pół łyżki Zestaw 1/2 ≈ 8 kcal
Liść laurowy 2 g 1 listek Zestaw 1 ≈ 6 kcal

Ocet winny/

jabłkowy/balsamiczny 3 g poł łyżeczki Zestaw 2 ≈ 1 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Pomidory z puszki 200 g poł puszki Zestaw ≈ 64 kcal

Przyprawa majeranek 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sól 0,2 g szczypta

Ziele angielskie 2 g 2 ziarenka Zestaw 1 ≈ 5 kcal

Jajo 100 g 2 sztuki Zestaw 2 ≈ 121 kcal

Oliwa z oliwek 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 88 kcal

Ziemniaki 130 g 1 duża sztuka Zestaw 1/3 ≈ 78 kcal

Sposób przygotowania: Mrożonkę ugotować według przepisu na opakowaniu w bulionie z dodatkiem oliwy, pokrojonych w kosteczkę ziemniaków, dodając liść laurowy i ziele angielskie. Pod koniec gotowania doprawić solą i pieprzem. Dołożyć pomidory z puszki, fasolę i zagotować. Na koniec całość doprawić octem, cukrem i majerankiem. Podawać z łyżką jogurtu i ugotowanym jajkiem na twardo.

KOLACJA (407 kcal) 20%

Salatka grecka z tostami pełnoziarnistymi

1. Salatka grecka

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Ogorek 150 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 14 kcal

Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Pomidor 200 g 1 duża sztuka Zestaw 1/3 ≈ 29 kcal

Przyprawa bazylii 2,5 g poł łyżeczki Zestaw 1 ≈ 6 kcal

Rukola/ sałata/ sałata lodowa/

roszponka/ mix sałat 60 g 3 liście Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal

Ser Feta 45 g 3 plastry Zestaw 2 ≈ 97 kcal

Sól 0,2 g szczypta

Zioła prowansalskie 2,5 g poł łyżeczki

2. Tosty z pieczywa pełnoziarnistego

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 75 g 2 i poł kromki Zestaw 1 ≈ 169 kcal

Margaryna Benecol 7,5 g połtorej łyżeczki Zestaw 2 ≈ 34 kcal

Sposób przygotowania:

1. Sałatę porwać. Pomidora i ogorka pokroić w kostkę, cebulę w plasterki. Składniki połączyć ze sobą w miseczce, dodać oliwę z oliwek. Przyprawić solą, pieprzem, bazylią i ziołami prowansalskimi. Całość wymieszać. Na wierzch sałatki położyć pokruszony ser feta.

2. Pieczywo upiec w opiekaczu lub tosterze. Posmarować margaryną.

Sobota – 13 DZIEŃ

ŚNIADANIE (509 kcal) 25%

Kanapki z pastą rybną z makreli, owoc

1. Kanapki z pastą rybną

Cebula 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 203 kcal

Jajo 50 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 60 kcal

Jogurt naturalny 25 g łyżka Zestaw 1/2 ≈ 15 kcal

Makrele w sosie pomidorowym 75 g 1/2 puszki Zestaw 2 ≈ 120 kcal

Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Ser twarogowy półtłusty 30 g 1 duży plaster Zestaw 2 ≈ 40 kcal
Sol 0,2 g szczypta
Szczypiorek 6 g 1 łyżka Zestaw ≈ 2 kcal
Papryka 90 g 3 plastry Zestaw 1/3 ≈ 21 kcal

2. Owoc

Jabłko 120 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 40 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jajo ugotować na twardo, obrać i pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Cebulę i szczypiorek posiekać. Ser biały rozgnieść widelcem, dodać makrelę, jajo, cebulę, szczypiorek, jogurt i przyprawę. Wszystko wymieszać i nałożyć na pieczywo.

OBIAD (483 kcal) 25%

Ciecierzycza z makaronem w sosie pomidorowo-paprykowo-śmietankowym

Oliwa z oliwek 5 g 1 łyżeczka Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Ciecierzycza gotowana/konserwowa 100 g 5 łyżek Zestaw 1 ≈ 164 kcal
Passata pomidorowa 100 g 5 łyżek Zestaw ≈ 24 kcal
Ajvar 20 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 17 kcal
Ser śmietankowy 15 g półtorej łyżeczki Zestaw 2 ≈ 53 kcal
Makaron pełnoziarnisty 50 g 1 porcja Zestaw 1 ≈ 181 kcal

Sposób przygotowania: Na patelni rozgrzać oliwę, dodać odsączoną ciecierzycę, podsmażyć. Następnie dodać passatę, ajvar i serek śmietankowy. Podgrzać mieszając. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Całość wymieszać.

KOLACJA (400 kcal) 20%

Salatka z grillowanym kurczakiem, bagietka pełnoziarnista

Salatka z grillowanym kurczakiem, bagietka

Bagietka pełnoziarnista 50 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1 ≈ 113 kcal
Cebula czerwona 25 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal
Czosnek 5 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal
Filet z kurczaka 100 g 1 porcja Zestaw 2 ≈ 99 kcal
Jogurt naturalny 50 g 1/3 kubka Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal
Ogorek 70 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal
Olej rzepakowy 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Papryka słodka mielona 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pomidor 130 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 19 kcal
Przyprawa curry 3 g pół łyżeczki Zestaw 1 ≈ 10 kcal
Przyprawa do drobiu 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 9 kcal
Rukola/ sałata/ sałata lodowa/ roszponka/ mix sałat 70 g 2 liście Zestaw 1/3 ≈ 9 kcal
Sok z cytryny 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania: Mięso umyć, osuszyć i natrzeć przyprawą do drobiu i olejem. Pokroić w paski i grillować na patelni grillowej lub w piekarniku. Ogorka, pomidora umyć, pokroić na kawałki, cebulę posiekać. Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami. Sałatę lodową umyć, osuszyć i porwać na kawałki. Dodać warzywa, kurczaka i sos jogurtowy. Wszystko wymieszać. Podawać z bagietką.

Niedziela – 14 DZIEŃ

ŚNIADANIE (463 kcal) 25%

Nocna owsianka piernikowa z mandarynką, nasionami lnu i kokosem na mleku

Mleko 1,5% 220 g szklanka Zestaw 1/2 ≈ 103 kcal
Płatki owsiane 50 g 5 łyżek Zestaw 1 ≈ 183 kcal
Siemię lniane 10 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 50 kcal
Wiorki kokosowe 6 g 1 łyżka Zestaw 2 ≈ 36 kcal
Przyprawa do piernika 1 g 1 szczypta Zestaw ≈ 2 kcal
Mandarynka 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 27 kcal
Jogurt skyr naturalny 100 g 4 łyżki Zestaw ≈ 62 kcal

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki poza owocami wymieszać i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem podgrzać i udekorować owocami.

OBIAD (478 kcal) 25%

Pieczony mintaj w natce pietruszki z kaszą jaglaną i surówką

1. Kasza jaglana

Kasza jaglana 50 g pół woreczka Zestaw 1 ≈ 173 kcal

2. Pieczony mintaj w natce pietruszki

Filet z mintaja 250 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 75 kcal
Natka pietruszki 12 g 2 łyżki Zestaw 1/3 ≈ 5 kcal
Oliwa z oliwek 15 g półtoręj łyżki Zestaw 2 ≈ 132 kcal
Przyprawa do ryb 3 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 9 kcal
Sok z cytryny 10 g 1 łyżka Zestaw 1 ≈ 2 kcal

3. Surówka z kapusty pekińskiej

Jogurt naturalny 60 g 60 g Zestaw 1/2 ≈ 36 kcal
Kapusta pekińska 70 g 2 małe liście Zestaw 1/3 ≈ 7 kcal
Ogórek 60 g 1 mała sztuka Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal
Papryka 65 g 1/2 małej sztuki Zestaw 1/3 ≈ 15 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pomidor 110 g 1 średnia sztuka Zestaw 1/3 ≈ 16 kcal
Sok z cytryny 5 g 1 łyżeczka Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Zioła prowansalskie 3 g 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przed ugotowaniem przelać wrzątkiem, ugotować wg instrukcji na opakowaniu.

2. Rybę rozmrozić i odsączyć z nadmiaru wody, Z oliwy, soku z cytryny i przyprawy zrobić marynatę i natrzeć nią rybę, odstawić na pół godziny
Następnie obsypać mintaja posiekaną natką i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Piec około 25 minut w temperaturze 180 stopni.

3. Kapustę umyć, osuszyć i poszatkować. Dodać pokrojone w kostkę paprykę, ogorka i pomidora. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem, sokiem z cytryny, pieprzem i ziołami.

KOLACJA (388 kcal) 20%

Pasta z jajka, szynki i pomidorów suszonych, pieczywo

1. Pasta z jajka, szynki i pomidorów suszonych

Czosnek 5 g 1 ząbek Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal
Jajo 50 g 1 sztuka Zestaw 2 ≈ 60 kcal
Jogurt naturalny 50 g 1/3 kubka Zestaw 1/2 ≈ 30 kcal
Pieprz czarny mielony 0,2 g szczypta Zestaw 1 ≈ 1 kcal
Pomidory suszone 14 g 2 sztuki Zestaw 1 ≈ 36 kcal
Ser żółty tarty 10 g 1 łyżka Zestaw ≈ 31 kcal
Sol ziołowa 0,2 g szczypta
Szynka drobiowa 20 g 2 plastry Zestaw 2 ≈ 19 kcal
Ogórek kiszony 50 g 1 sztuka Zestaw 1/3 ≈ 6 kcal

2. Pieczywo

Chleb żytni

pełnoziarnisty/graham 90 g 3 kromki Zestaw 1 ≈ 199 kcal

Sposób przygotowania:

1. Jajko ugotować na twardo. W miseczce połączyć pokrojone składniki: ugotowane jajko, szynkę, suszone pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać jogurt naturalny, przyprawić solą oraz pieprzem i zmiksować blenderem na gładką masę. Podawać z pieczywem.

2. Pieczywo posmarować pastą z jajka, szynki i suszonych pomidorów, ułożyć pokrojonego ogórka.

Poniedziałek 1 — 1393 kcal

07:00 Jajecznica ze szczypiorkiem, kanapki z wędliną i warzywami (506 kcal)

13:00 Dorsz w pomidorach z tymiankiem, ziemniaki pieczone, fasola szparagowa (480 kcal)

19:00 Galareta z kurczaka z pieczywem (407 kcal)

Wtorek 2 — 1375 kcal

07:00 Sałatka tuńczykowa z awokado i pomidorkami koktajlowymi, pieczywo (464 kcal)

13:00 Leniwe pierogi na słodko (525 kcal)

19:00 Pasta z awokado, hummusu i suszonych pomidorów, pieczywo, pomidorki (386 kcal)

Środa 3 — 1354 kcal

07:00 Czekoladowa owsianka ze skyrem, śliwkami i orzechami (493 kcal)

13:00 Filet z indyka w ziołach z ryżem, buraki tarte (457 kcal)

19:00 Jaja faszerowane, kanapki z sałatą i pomidorem, owoc (404 kcal)

Czwartek 4 — 1396 kcal

07:00 Omlet pełnoziarnisty z szynką i suszonym pomidorem, sałatka z ogorka i papryki, pieczywo (471 kcal)

13:00 Pulpety z indyka w sosie koperkowym z kaszą i surowką, owoc (476 kcal)

19:00 Sałatka jarzynowa, pieczywo (449 kcal)

Piątek 5 — 1330 kcal

07:00 Czekoladowe naleśniki budyniowe z piernikowym twarożkiem i mandarynką (459 kcal)

13:00 Zupa jarzynowa z mięsem indyka, pieczywo (484 kcal)

19:00 Kanapki z wędliną, sałatka z pomidorków koktajlowych i awokado (387 kcal)

Sobota 6 — 1380 kcal

07:00 Nocna owsianka z lnem, gruszką i skyrem na mleku (481 kcal)

13:00 Kotleciki z cukinii i indyka, ziemniaki, fasolka (498 kcal)

19:00 Pożywna sałatka z kaszy gryczanej, soczewicy, marchewki (401 kcal)

Niedziela 7 — 1377 kcal

07:00 Chleb z białym serem i awokado,
owoc (506 kcal)

13:00 Udo z kurczaka pieczone na
kiszzonej kapuście, ryż brązowy,
owoc (469 kcal)

19:00 Sałatka brokułowa z makaronem,
pieczywo (402 kcal)

Poniedziałek 8 — 1344 kcal

07:00 Kaszka manna z masłem
orzechowym i bananem (479 kcal)

13:00 Gołąbki bez zawijania w sosie
pomidorowym (475 kcal)

19:00 Szakszuka z pomidorami (390 kcal)

Wtorek 9 — 1345 kcal

07:00 Jajecznica z pomidorem i papryką,
pieczywo pełnoziarniste (472 kcal)

13:00 Filet drobiowy z piekarnika,
ziemniaki, brokuły (506 kcal)

19:00 Pieczywo z czosnkową pastą
twarogową, sałatka z rzodkiewek i
ogorka (367 kcal)

Środa 10 — 1449 kcal

07:00 Owsianka z jabłkiem, cynamonem
i orzechami włoskimi (542 kcal)

13:00 Filet z kurczaka w marynacie z
ziemniakami, sałata z papryką i
kukurydzą, owoc (499 kcal)

19:00 Sałatka z burakiem, fetą i sosem
winegret, pieczywo (408 kcal)

Czwartek 11 — 1328 kcal

07:00 Jajka na miękko, chlebem z
pomidorem i szczypiorkiem (457
kcal)

13:00 Połędwica marynowana pieczona,
kasza gryczana, buraki tarte (500
kcal)

19:00 Sałatka gyros z pieczywem (371
kcal)

Piątek 12 — 1427 kcal

07:00 Grzanki z łososiem wędzonym i
sosem czosnkowym, pomidor,
owoc (514 kcal)

13:00 Barszcz ukraiński (506 kcal)

19:00 Sałatka grecka z tostami
pełnoziarnistymi (407 kcal)

Sobota 13 — 1392 kcal

07:00 Kanapki z pastą rybną z makreli,
owoc (509 kcal)

13:00 Ciecierzycza z makaronem w sosie
pomidorowo-paprykowo-śmietank
owym (483 kcal)

19:00 Sałatka z grillowanym kurczakiem,
bagietka pełnoziarnista (400 kcal)

Niedziela 14 — 1329 kcal

07:00 Nocna owsianka piernikowa z
mandarynką, nasionami lnu i
kokosem na mleku (463 kcal)

13:00 Pieczony mintaj w natce pietruszki
z kaszą jaglaną i surowką (478 kcal)

19:00 Pasta z jajka, szynki i pomidorow
suszonych, pieczywo (388 kcal)