



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

07.04.2025 - 13.04.2025

<b>poniedziałek (2025-04-07)</b>	<b>wtorek (2025-04-08)</b>	<b>środa (2025-04-09)</b>	<b>czwartek (2025-04-10)</b>	<b>piątek (2025-04-11)</b>	<b>sobota (2025-04-12)</b>	<b>niedziela (2025-04-13)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa z brokułem (MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) Konsерwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Gruszka	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Sok pomidorowy, bez soli	Jabłko	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-04-07)</b>	<b>wtorek (2025-04-08)</b>	<b>środa (2025-04-09)</b>	<b>czwartek (2025-04-10)</b>	<b>piątek (2025-04-11)</b>	<b>sobota (2025-04-12)</b>	<b>niedziela (2025-04-13)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Salátka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salátka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

**poniedziałek** (2025-04-07)

**wtorek** (2025-04-08)

**środa** (2025-04-09)

**czwartek** (2025-04-10)

**piątek** (2025-04-11)

**sobota** (2025-04-12)

**niedziela** (2025-04-13)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne



07.04.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

**► Obiad**

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1904 kcal
<b>Woda:</b>	1545.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.9 g
<b>Cholesterol:</b>	276.2 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.67 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.92 g
<b>Sód:</b>	1426.81 mg
<b>Wapń:</b>	555.58 mg
<b>Magnez:</b>	300.17 mg
<b>Witamina A:</b>	1232.64 µg
<b>Witamina E:</b>	8.65 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.31 mg
<b>Witamina C:</b>	110.38 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7063 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	107.58 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	234.52 g
<b>Glukoza:</b>	5.15 g
<b>Sacharoza:</b>	9.15 g
<b>Skrobia:</b>	115.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.72 g
<b>Potas:</b>	2414.79 mg
<b>Fosfor:</b>	1204.72 mg
<b>Żelazo:</b>	11.56 mg
<b>Witamina D:</b>	1.25 µg
<b>Tiamina:</b>	0.74 mg
<b>Niacyna:</b>	18.83 mg



08.04.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa z brokułem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	1 porcja
---	----------

**► Obiad**

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



► **Posiłek nocny**

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2136 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8958.26 kJ
<b>Woda:</b>	1993.16 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.25 g
<b>Cholesterol:</b>	136.3 mg	<b>Glukoza:</b>	7.76 g
<b>Fruktoza:</b>	8.83 g	<b>Sacharoza:</b>	18.39 g
<b>Laktoza:</b>	21.18 g	<b>Skrobia:</b>	186.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.52 g
<b>Sód:</b>	1782.32 mg	<b>Potas:</b>	4698.13 mg
<b>Wapń:</b>	1136.64 mg	<b>Fosfor:</b>	1748.81 mg
<b>Magnez:</b>	455.52 mg	<b>Żelazo:</b>	15.56 mg
<b>Witamina A:</b>	2709.72 µg	<b>Witamina D:</b>	0.18 µg
<b>Witamina E:</b>	13.23 mg	<b>Tiamina:</b>	1.19 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg	<b>Niacyna:</b>	31.52 mg
<b>Witamina C:</b>	163.91 mg		



09.04.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

Sok pomidorowy, bez soli	1 opakowanie (300ml)
--------------------------	----------------------

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------------	---------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1950 kcal
<b>Woda:</b>	1659.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.79 g
<b>Cholesterol:</b>	386.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	8.77 g
<b>Laktoza:</b>	16.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.72 g
<b>Sód:</b>	1506.94 mg
<b>Wapń:</b>	668.74 mg
<b>Magnez:</b>	314.25 mg
<b>Witamina A:</b>	1390.4 µg
<b>Witamina E:</b>	10.04 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.85 mg
<b>Witamina C:</b>	280.75 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8144.67 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	95.56 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.12 g
<b>Glukoza:</b>	7.96 g
<b>Sacharoza:</b>	7.01 g
<b>Skrobia:</b>	131.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.65 g
<b>Potas:</b>	3239.74 mg
<b>Fosfor:</b>	1308.82 mg
<b>Żelazo:</b>	12.17 mg
<b>Witamina D:</b>	1.58 µg
<b>Tiamina:</b>	1.6 mg
<b>Niacyna:</b>	20.16 mg



10.04.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

**► Obiad**

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2062 kcal
<b>Woda:</b>	1742.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.08 g
<b>Cholesterol:</b>	303.7 mg
<b>Fruktoza:</b>	13.4 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.3 g
<b>Sód:</b>	1582.26 mg
<b>Wapń:</b>	717.67 mg
<b>Magnez:</b>	375.16 mg
<b>Witamina A:</b>	2073.48 µg
<b>Witamina E:</b>	11.11 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.69 mg
<b>Witamina C:</b>	133.49 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8638.16 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	108.83 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.4 g
<b>Glukoza:</b>	7.6 g
<b>Sacharoza:</b>	12.78 g
<b>Skrobia:</b>	162.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.67 g
<b>Potas:</b>	3417.61 mg
<b>Fosfor:</b>	1458.02 mg
<b>Żelazo:</b>	18.16 mg
<b>Witamina D:</b>	1.54 µg
<b>Tiamina:</b>	1.79 mg
<b>Niacyna:</b>	25.1 mg



11.04.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)
-----------------------------	---------------------

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2012 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8427.94 kJ
<b>Woda:</b>	1714.42 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.18 g
<b>Cholesterol:</b>	125.5 mg	<b>Glukoza:</b>	5.12 g
<b>Fruktoza:</b>	4.85 g	<b>Sacharoza:</b>	15.24 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g	<b>Skrobia:</b>	149.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.95 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.63 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.65 g
<b>Sód:</b>	1574.46 mg	<b>Potas:</b>	4543.01 mg
<b>Wapń:</b>	917.46 mg	<b>Fosfor:</b>	1573.52 mg
<b>Magnez:</b>	496.81 mg	<b>Żelazo:</b>	17.43 mg
<b>Witamina A:</b>	2457.74 µg	<b>Witamina D:</b>	1.34 µg
<b>Witamina E:</b>	18.93 mg	<b>Tiamina:</b>	1.26 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.15 mg	<b>Niacyna:</b>	21.16 mg
<b>Witamina C:</b>	149.8 mg		



12.04.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	1 porcja
--------------------------------------	----------

**► Obiad**

Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2039 kcal
<b>Woda:</b>	1640.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.71 g
<b>Cholesterol:</b>	103.4 mg
<b>Fruktoza:</b>	3.85 g
<b>Laktoza:</b>	21.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.55 g
<b>Sód:</b>	1983.71 mg
<b>Wapń:</b>	888.61 mg
<b>Magnez:</b>	386.85 mg
<b>Witamina A:</b>	2645.47 µg
<b>Witamina E:</b>	12.65 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.51 mg
<b>Witamina C:</b>	164.54 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7627.79 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	93.28 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.06 g
<b>Glukoza:</b>	4 g
<b>Sacharoza:</b>	14.64 g
<b>Skrobia:</b>	129.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.81 g
<b>Potas:</b>	3119.65 mg
<b>Fosfor:</b>	1350.99 mg
<b>Żelazo:</b>	14.3 mg
<b>Witamina D:</b>	0.12 µg
<b>Tiamina:</b>	0.93 mg
<b>Niacyna:</b>	23.97 mg



13.04.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	1 porcja
-------------------------------------	----------

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2065 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8649.12 kJ
<b>Woda:</b>	1920.97 g	<b>Białko ogółem:</b>	105.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.97 g
<b>Cholesterol:</b>	194.3 mg	<b>Glukoza:</b>	9.43 g
<b>Fruktoza:</b>	7.89 g	<b>Sacharoza:</b>	14.13 g
<b>Laktoza:</b>	11.78 g	<b>Skrobia:</b>	134.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.57 g
<b>Sód:</b>	1685.05 mg	<b>Potas:</b>	3953.8 mg
<b>Wapń:</b>	1013.74 mg	<b>Fosfor:</b>	1509.33 mg
<b>Magnez:</b>	415.46 mg	<b>Żelazo:</b>	15.57 mg
<b>Witamina A:</b>	1497.54 µg	<b>Witamina D:</b>	1.17 µg
<b>Witamina E:</b>	13.79 mg	<b>Tiamina:</b>	1.59 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.54 mg	<b>Niacyna:</b>	25.97 mg
<b>Witamina C:</b>	207.61 mg		

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

**PRZEPIS:** pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

**PRZEPIS:** Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

**PRZEPIS:** Sos boloński (SEL) (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Pasta serowa z brokułem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotować w osolonej wodzie. Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Ugotowanego brokuła albo zetrzeć na tarce albo rozgnieść widelcem. Połączyć z serem, dodać jogurt, doprawić pieprzem i wymieszać.

**PRZEPIS:** Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS:** Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

**PRZEPIS:** Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Ugotować warzywa. Zabielić śmietaną. Zagęścić mąką.

**PRZEPIS:** Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



## Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)



## Sposób przygotowania:

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)



## Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

**PRZEPIS:** Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso usmażyć na oleju, dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydżę. Doprawić wedle uznania.

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.





---

**PRZEPIS:** Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



## Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, wyciągnąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

---

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



## Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



## Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



## Sposób przygotowania:

Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Do blendera wrzucić słonecznik, przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli, szczyptę pieprzu, pomidory suszone i olej. Zblendować na gładką masę o konsystencji masła. Jeżeli pasta będzie za gęsta dodać odrobinę wody.

**PRZEPIS:** Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**PRZEPIS:** Kapuśniak z kiszzonej kapusty (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS:** Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muszkatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i wymieszać z olejem.

**PRZEPIS:** Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

**PRZEPIS:** Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-04-07 / 2025-04-08 / 2025-04-09 / 2025-04-10 / 2025-04-11 / 2025-04-12 / 2025-04-13



### Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)



### Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	60g (1/3 porcji)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Burak	160g (1 i 1/2 sztuki)
Cebula	70g (2/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	20g (1/7 porcji)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	80g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	28g (1 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)

Marchew	545g (12 sztuk)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	33g (5 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	310g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	40g (1/4 sztuki)
Rzodkiewka	100g (6 i 2/3 sztuki)
Sałata	90g (18 liści)
Seler korzeniowy	210g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szpinak	105g (4 i 1/4 garści)
Ziemniaki	90g (1 sztuka)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	230g (2 i 2/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	30g (1 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2250ml (9 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	90g (3 porcje)



## Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe	75g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	125g (2 i 1/2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	205g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	125g (1 i 1/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



## Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	110ml (11 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)



## Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
-----------------	---------------------



## Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)



## Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)

Jabłko	220g (1 i 1/4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Nasiona słonecznika, łuskane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



## Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny	15ml (3 łyżki)
Woda	3010ml (12 i 1/2 szklanki)



## Przyprawy

Bazylią, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion rosółowy	50ml (1/5 szklanki)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Gałka muszkatolowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



## Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)