



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta podstawowa

14.07.2025 - 20.07.2025

| poniedziałek (2025-07-14)                                                                                                                                                                                                                                                        | wtorek (2025-07-15)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | środa (2025-07-16)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | czwartek (2025-07-17)                                                                                                                                                                                                                                                                                | piątek (2025-07-18)                                                                                                                                                                                                                                                       | sobota (2025-07-19)                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela (2025-07-20)                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Polędwica Sopocka<br>Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem<br>MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Ketchup, łagodny<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Rzodkiewka<br>Sałata |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                           | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt truskawkowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan                                                                                                                                                                                                                                                      | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                             | Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Roladka drobiowa duszona (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)<br>Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)<br>Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                              | Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Kapusta kiszona zasmażana (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                        | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                              | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                         |

| <b>poniedziałek (2025-07-14)</b>                                                                                                                                                                     | <b>wtorek (2025-07-15)</b>                                                                                                                                                                                     | <b>środa (2025-07-16)</b>                                                                                                                                         | <b>czwartek (2025-07-17)</b>                                                                                                                                             | <b>piątek (2025-07-18)</b>                                                                                                                                                              | <b>sobota (2025-07-19)</b>                                                                                                                                                                          | <b>niedziela (2025-07-20)</b>                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                      |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Połędwica Sopocka<br>Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Miód pszczeli<br>Pomidor |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                |
| Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)                                                                                                                                               | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                            | Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)                                                                                                                    | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                   | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                       |

|                                  |                            |                           |                              |                            |                            |                               |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> (2025-07-14) | <b>wtorek</b> (2025-07-15) | <b>środa</b> (2025-07-16) | <b>czwartek</b> (2025-07-17) | <b>piątek</b> (2025-07-18) | <b>sobota</b> (2025-07-19) | <b>niedziela</b> (2025-07-20) |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

**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



14.07.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony                   | 1 porcja (25g)   |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                              | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)                 | 1 porcja        |
| Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                             | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                        | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                            |                    |
|--------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru            | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                         | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 porcja (10g)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)    | 1 opakowanie (20g) |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                    | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) | 1 porcja |
|--------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1998 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1347.43 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.97 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 85.8 mg    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.34 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.84 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.75 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1311.54 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1182.02 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 238.6 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1660.7 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.34 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.08 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 70.3 mg    |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8372.24 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 84.17 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 273.95 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.15 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 8.87 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 86.97 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.58 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.31 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2517.65 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 809.54 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.29 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.71 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.42 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 11.82 mg   |



15.07.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)          | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)     | 1 porcja         |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|             |                |
|-------------|----------------|
| Brzoskwinia | 1 sztuka (85g) |
|-------------|----------------|

**► Obiad**

|                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)                                   | 1 porcja        |
| Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)                                     | 1 porcja        |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)                         | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                        | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                         | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                  |                    |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                  | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)  | 1 porcja (30g)     |
| Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) | 1 porcja           |
| Ogórek                                           | 1/4 sztuki (50g)   |





## ► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2074 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1748.23 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.96 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 247.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 3.78 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 32.56 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.2 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1527.45 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1064.9 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 364.64 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1200.32 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.6 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.75 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 94.28 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8689.54 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 106.83 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 259.32 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.73 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.52 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 101.28 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.04 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.88 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3699.62 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1368.12 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.3 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.56 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.65 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.19 mg   |



16.07.2025 (środa)

**► Śniadanie**

|                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)             | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                    | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                          | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                              | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                        | 1 porcja (10g)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)                 | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                 |                     |
|-------------------------------------------------|---------------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja            |
| Roladka drobiowa duszona (100g)                 | 1 porcja            |
| Buraki tarte, gotowane                          | 3/4 szklanki (150g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)       | 1 porcja (200g)     |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                     | 1 porcja            |

**► Kolacja**

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                   | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Szynkowa dębowa drobiowa             | 1 porcja (30g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 opakowanie (30g) |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1915 kcal  |
| Woda:                                     | 1942.81 g  |
| Tłuszcz:                                  | 60.04 g    |
| Cholesterol:                              | 267.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 13.22 g    |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 28.68 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.06 g    |
| Sód:                                      | 1486.25 mg |
| Wapń:                                     | 1353.53 mg |
| Magnez:                                   | 362.66 mg  |
| Witamina A:                               | 3001.07 µg |
| Witamina E:                               | 13.55 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.72 mg    |
| Witamina C:                               | 257.74 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8036.54 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.11 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 263.17 g   |
| Glukoza:                           | 6.91 g     |
| Sacharoza:                         | 18.85 g    |
| Skrobia:                           | 91.44 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.09 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.73 g     |
| Potas:                             | 3616.24 mg |
| Fosfor:                            | 997.78 mg  |
| Żelazo:                            | 20.65 mg   |
| Witamina D:                        | 1 µg       |
| Tiamina:                           | 0.96 mg    |
| Niacyna:                           | 19.36 mg   |



17.07.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)    | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)         | 1 plaster (30g)  |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)   |
| Papryka czerwona                                | 1/5 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Jogurt truskawkowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|--------------------------|---------------------|

**► Obiad**

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)   | 1 porcja        |
| Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)                     | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana                       | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                       | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                        | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                   | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja           |
| Ogórek                               | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1997 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1947 g     |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.77 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 266.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.15 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.43 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.45 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.26 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1670.89 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1226.68 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 345.34 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2339.1 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.31 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.07 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 229.05 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8362 kJ    |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 94.92 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 262.71 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.57 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 11.25 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 99.94 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.35 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.27 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3958.59 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1235.78 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.23 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.3 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.37 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 16.04 mg   |



18.07.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

|                                                  |                  |
|--------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                               | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                   | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)   |
| Ser edamski (MLE)                                | 1 porcja (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)    | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                           | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                           | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                                        | 1 porcja        |
| Kapusta kiszona zasmażana (150g)                                  | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                      | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                         |                    |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                         | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                                      | 3 kromki (105g)    |
| 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)     |
| Pomidor                                                 | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1945 kcal  |
| Woda:                                     | 1801.18 g  |
| Tłuszcz:                                  | 60.03 g    |
| Cholesterol:                              | 161.3 mg   |
| Fruktoza:                                 | 12.21 g    |
| Laktoza:                                  | 14.78 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.17 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.8 g     |
| Sód:                                      | 2058.91 mg |
| Wapń:                                     | 1459.22 mg |
| Magnez:                                   | 298.31 mg  |
| Witamina A:                               | 1373 µg    |
| Witamina E:                               | 10.39 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.17 mg    |
| Witamina C:                               | 142.98 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8142.52 kJ |
| Białko ogółem:                     | 95.76 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 251.02 g   |
| Glukoza:                           | 6.84 g     |
| Sacharoza:                         | 9.01 g     |
| Skrobia:                           | 68.51 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.01 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.73 g     |
| Potas:                             | 3546.18 mg |
| Fosfor:                            | 1168.63 mg |
| Żelazo:                            | 17.87 mg   |
| Witamina D:                        | 1.47 µg    |
| Tiamina:                           | 0.68 mg    |
| Niacyna:                           | 12.36 mg   |



19.07.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)   |
| Szynkowa dębowa drobiowa                            | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|       |                 |
|-------|-----------------|
| Banan | 1 sztuka (120g) |
|-------|-----------------|

**► Obiad**

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)      | 1 porcja        |
| Potrawka szpinakowa z indyka, 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 Śląski (GLU)                            | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)       | 1 opakowanie (20g) |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                        | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2090 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1486.69 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 70.01 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 260.2 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.85 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.18 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.75 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1428.61 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 936.13 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 313.57 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2221.74 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.04 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.47 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 117.69 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7856.37 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 107.73 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 262.33 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.63 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.88 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 69.15 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.29 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.69 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3109.59 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 954.22 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.38 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1 µg       |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.75 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 10.63 mg   |



20.07.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)       |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 2 sztuki (80g)       |
| Ketchup, łagodny                                | 1 łyżka (15g)        |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)                 | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                      | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)       |

**► II Śniadanie**

|       |                    |
|-------|--------------------|
| Arbuz | 1/3 plastra (150g) |
|-------|--------------------|

**► Obiad**

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)             | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)                | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                    | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                     | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Miód pszczeleli                                 | 1 łyżka (25g)      |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2055 kcal  |
| Woda:                                     | 1588.97 g  |
| Tłuszcz:                                  | 68.67 g    |
| Cholesterol:                              | 125 mg     |
| Fruktoza:                                 | 9.31 g     |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 26.55 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.53 g    |
| Sód:                                      | 1593.04 mg |
| Wapń:                                     | 1357.43 mg |
| Magnez:                                   | 250.74 mg  |
| Witamina A:                               | 1842.22 µg |
| Witamina E:                               | 8.03 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.16 mg    |
| Witamina C:                               | 123.27 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8603.97 kJ |
| Białko ogółem:                     | 93.49 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 271.47 g   |
| Glukoza:                           | 7.19 g     |
| Sacharoza:                         | 12.02 g    |
| Skrobia:                           | 36.18 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.73 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.13 g     |
| Potas:                             | 3299.04 mg |
| Fosfor:                            | 817.64 mg  |
| Żelazo:                            | 15.24 mg   |
| Witamina D:                        | 0.18 µg    |
| Tiamina:                           | 0.72 mg    |
| Niacyna:                           | 10.21 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:** Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



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 łyżka (10ml)
- 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) - 2/3 łyżki (10g)



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 wieloowocowy (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) - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)

**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 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 z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, odstawić do wycieknięcia soku. Twaróg rozetrzeć widelcem. Odcisnąć ogórka z nadmiaru wody, dodać do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Uduśić.

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- 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) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Seler obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Jak będzie miękki, zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku.

**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 muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- 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 łyżka (15g)
- 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:** Kapusta kiszona zasmażana (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 2/3 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kminek, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

---

**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 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, 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:** 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:** Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**



---

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

---

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-07-14 / 2025-07-15 / 2025-07-16 / 2025-07-17 / 2025-07-18 / 2025-07-19 / 2025-07-20



### Produkty zbożowe

|                                           |                       |
|-------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb Śląski (GLU)                        | 1050g (30 kromek)     |
| Kajzerka (GLU)                            | 375g (6 i 1/4 sztuki) |
| Kasza gryczana, gotowana                  | 50g (1/3 szklanki)    |
| Kasza jęczmienna, perłowa                 | 25g (1/4 woreczka)    |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 200g (1 porcja)       |
| Kasza manna                               | 20g (1/8 szklanki)    |
| Kasza orkiszowa                           | 20g (1/8 szklanki)    |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)           | 21g (3 i 1/2 łyżki)   |
| Makaron farfalle (kokardki)               | 20g (1/4 szklanki)    |
| Makaron gniazda, nitki                    | 35g (1 sztuka)        |
| Makaron pełnoziarnisty                    | 50g (2/3 szklanki)    |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)   | 200g (1 porcja)       |
| Mąka pszenna, typ 550                     | 20g (1 i 2/3 łyżki)   |
| Mąka ziemniaczana                         | 10g (1/3 łyżki)       |
| Płatki gryczane                           | 40g (5 łyżek)         |
| Płatki owsiane                            | 40g (4 łyżki)         |
| Ryż brązowy                               | 20g (1/8 szklanki)    |
| Ryż brązowy, ugotowany                    | 300g (1 i 1/2 porcji) |



### Warzywa

|                                             |                       |
|---------------------------------------------|-----------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie                  | 40g (1/4 porcji)      |
| Brokuły, mrożone                            | 80g (1/6 opakowania)  |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) | 150g (1 porcja)       |
| Buraki tarte, gotowane                      | 150g (3/4 szklanki)   |
| Cebula                                      | 40g (1/3 sztuki)      |
| Ciecierzycza gotowana                       | 30g (1 i 1/2 łyżki)   |
| Cukinia                                     | 40g (1/8 sztuki)      |
| Czosnek                                     | 2g (1/3 ząbka)        |
| Fasola szparagowa                           | 40g (1/3 garści)      |
| Fasolka szparagowa, gotowana                | 180g (1 i 1/4 porcji) |
| Fasolka zielona, gotowana                   | 20g (1/5 porcji)      |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik           | 70g (2/3 szklanki)    |
| Kapusta pekińska                            | 80g (1 i 2/3 liścia)  |

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Koncentrat pomidorowy 30%    | 15g (1 łyżeczka)        |
| Koper ogrodowy               | 24g (6 łyżeczek)        |
| Koper, świeży                | 6g (1 i 1/2 łyżeczki)   |
| Marchew                      | 390g (8 i 2/3 sztuki)   |
| Ogórek                       | 270g (1 i 1/2 sztuki)   |
| Papryka czerwona             | 50g (1/5 sztuki)        |
| Pieczarka uprawna, świeża    | 50g (2 i 1/2 sztuki)    |
| Pietruszka, korzeń           | 180g (2 i 1/4 sztuki)   |
| Pietruszka, liście           | 34g (5 i 2/3 łyżeczek)  |
| Pomidor                      | 350g (2 sztuki)         |
| Pomidory suszone w oleju     | 14g (2 plastry)         |
| Pomidory w puszcze           | 20g (1/8 szklanki)      |
| Por                          | 80g (2/3 sztuki)        |
| Rzodkiewka                   | 50g (3 i 1/3 sztuki)    |
| Salata                       | 105g (21 liście)        |
| Seler korzeniowy             | 180g (1/2 sztuki)       |
| Szpinak                      | 330g (13 i 1/4 garści)  |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1000g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie           | 225g (2 i 1/2 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE)    | 15g (3/4 łyżki)           |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 450g (3 opakowania)       |
| Jogurt truskawkowy (MLE)                | 150g (1 opakowanie)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 1750ml (7 i 2/3 szklanki) |
| Ser edamski (MLE)                       | 30g (1 porcja)            |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 30g (1 opakowanie)        |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)       |
| Serek Kiri (MLE)                        | 17g (1 sztuka)            |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 40g (2 opakowania)        |
| Serek wiejski (MLE)                     | 200g (1 opakowanie)       |



|                                      |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
| Śmietana 12% (MLE)                   | 65g (4 i 1/3 łyżki) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 140g (14 porcji)    |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)      | 60g (2 porcje)      |

## Mięso i jaja

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Jaja kurze, całe                                        | 25g (1/2 sztuki)      |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 125g (2 i 1/2 sztuki) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 30g (1 porcja)        |
| Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)     | 30g (1 porcja)        |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry                        | 80g (3/4 sztuki)      |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 105g (1/2 sztuki)     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 275g (2 i 3/4 sztuki) |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)                   | 80g (2 sztuki)        |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                 | 30g (1 plaster)       |
| Półdewica Sopočka 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 dębowa drobiowa                                | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)           | 60g (2 porcje)        |
| Wieprzowina, łopatką                                    | 180g (1 i 3/4 sztuki) |
| Wieprzowina, szynka surowa                              | 80g (3/4 porcji)      |

## Oleje i tłuszcze

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Masło ekstra   | 5g (1/2 plastra)       |
| Olej rzepakowy | 105ml (10 i 1/2 łyżki) |

## Cukier, słodczy i przekąski

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 25g (1 porcja) |
| Miód pszczeli                     | 25g (1 łyżka)  |

## Ryby i owoce morza

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Dorsz świeży, filety bez skóry | 100g (1 porcja) |
|--------------------------------|-----------------|



## Owoce, orzechy i nasiona

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Arbuz                        | 150g (1/3 plastra)  |
| Banan                        | 120g (1 sztuka)     |
| Brzoskwinia                  | 85g (1 sztuka)      |
| Gruszka                      | 130g (1 sztuka)     |
| Jabłko                       | 180g (1 sztuka)     |
| Mieszanka kompotowa          | 210g (7 porcji)     |
| Nasiona słonecznika, łuskane | 25g (2 i 1/2 łyżki) |



## Napoje

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1750ml (7 i 1/4 szklanki) |
| Sok z cytryny                   | 5ml (1 łyżka)             |
| Woda                            | 2860ml (12 szklanek)      |



## Przyprawy

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Bazylią, suszona            | 1g (1 łyżeczka)       |
| Bulion warzywny             | 240ml (1 szklanka)    |
| Gałka muszkatolowa, mielona | 1g (1 szczypta)       |
| Ketchup, łagodny            | 15g (1 łyżka)         |
| Kminek, mielony             | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Liść laurowy, suszony       | 13g (6 i 1/2 sztuki)  |
| Liść lubczyku, suszony      | 2g (1 sztuka)         |
| Majeranek, suszony          | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Oregano, suszone            | 8g (2 i 2/3 łyżeczki) |
| Papryka słodka, mielona     | 4g (1 łyżeczka)       |
| Papryka, w proszku          | 4g (1 łyżeczka)       |
| Pieprz czarny               | 15g (15 szczypt)      |
| Tymianek, suszony           | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Ziele angielskie            | 7g (2 i 1/3 łyżeczki) |



## Dania gotowe

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| Włoszczyzna krojona w paski | 125g (1 i 1/4 szklanki) |
|-----------------------------|-------------------------|