



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

20.10.2025 - 26.10.2025

poniedziałek (2025-10-20)	wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)	sobota (2025-10-25)	niedziela (2025-10-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Gruszka	Jogurt brzoskwinowy (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły z olejem (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Placki ziemniaczane (JAJ) (200g) Sos pieczarkowy (MLE) (80g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Leczo (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-10-20)	wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)	sobota (2025-10-25)	niedziela (2025-10-26)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-10-20)

wtorek (2025-10-21)

środa (2025-10-22)

czwartek (2025-10-23)

piątek (2025-10-24)

sobota (2025-10-25)

niedziela (2025-10-26)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktaza)
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



20.10.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (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)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal
Woda:	2027.77 g
Tłuszcz:	60.39 g
Cholesterol:	145.5 mg
Fruktoza:	17.68 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	36.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.58 g
Sód:	1433.37 mg
Wapń:	1321.23 mg
Magnez:	383.73 mg
Witamina A:	3696.02 µg
Witamina E:	16.13 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	292.54 mg

Wartość energetyczna:	8714.27 kJ
Białko ogółem:	100.34 g
Węglowodany ogółem:	276.52 g
Glukoza:	10.89 g
Sacharoza:	12.18 g
Skrobia:	69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.13 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.85 g
Potas:	3977.9 mg
Fosfor:	1170.4 mg
Żelazo:	20.71 mg
Witamina D:	0.44 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	14.01 mg



21.10.2025 (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 rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	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 Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal
Woda:	1944.76 g
Tłuszcz:	68.26 g
Cholesterol:	153.3 mg
Fruktoza:	5.11 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	26.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.61 g
Sód:	1927.74 mg
Wapń:	1177.33 mg
Magnez:	282.16 mg
Witamina A:	915.11 µg
Witamina E:	10.98 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	166.88 mg

Wartość energetyczna:	8756.46 kJ
Białko ogółem:	90.69 g
Węglowodany ogółem:	283.74 g
Glukoza:	4.9 g
Sacharoza:	4.69 g
Skrobia:	136.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.38 g
Potas:	2978.06 mg
Fosfor:	1145.01 mg
Żelazo:	16.26 mg
Witamina D:	1.34 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	15.77 mg



22.10.2025 (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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Placki ziemniaczane (JAJ) (200g)	1 porcja
Sos pieczarkowy (MLE) (80g)	1 porcja
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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal
Woda:	1696.06 g
Tłuszcz:	68.15 g
Cholesterol:	233 mg
Fruktoza:	9.02 g
Laktoza:	11.99 g
Błonnik pokarmowy:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.39 g
Sód:	1759.38 mg
Wapń:	894.33 mg
Magnez:	283.85 mg
Witamina A:	1623.43 µg
Witamina E:	12.7 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	164.09 mg

Wartość energetyczna:	8655.22 kJ
Białko ogółem:	84.9 g
Węglowodany ogółem:	283.52 g
Glukoza:	8.84 g
Sacharoza:	20.59 g
Skrobia:	130.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.09 g
Potas:	3505.87 mg
Fosfor:	1022.56 mg
Żelazo:	13.73 mg
Witamina D:	2.81 µg
Tiamina:	0.87 mg
Niacyna:	19.63 mg



23.10.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Budyń waniliowy (MLE) (200g)	1 porcja
------------------------------	----------

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Leczo (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 Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal
Woda:	1795.38 g
Tłuszcz:	70.49 g
Cholesterol:	170.3 mg
Fruktoza:	4.62 g
Laktoza:	21.18 g
Błonnik pokarmowy:	22.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.57 g
Sód:	1600.52 mg
Wapń:	1378.03 mg
Magnez:	298.5 mg
Witamina A:	799.63 µg
Witamina E:	8.18 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina C:	97.59 mg

Wartość energetyczna:	9031.07 kJ
Białko ogółem:	97.42 g
Węglowodany ogółem:	282.51 g
Glukoza:	4.77 g
Sacharoza:	18.33 g
Skrobia:	93.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.92 g
Potas:	3336.71 mg
Fosfor:	1203.84 mg
Żelazo:	13.14 mg
Witamina D:	0.27 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	16.01 mg



24.10.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (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)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2012 kcal
Woda:	1663.23 g
Tłuszcz:	72.11 g
Cholesterol:	445.4 mg
Fruktoza:	4.7 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.89 g
Sód:	2097.82 mg
Wapń:	954.5 mg
Magnez:	264.06 mg
Witamina A:	3849.05 µg
Witamina E:	8.3 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina C:	71.56 mg

Wartość energetyczna:	8433.85 kJ
Białko ogółem:	93.51 g
Węglowodany ogółem:	253.72 g
Glukoza:	4.85 g
Sacharoza:	8.27 g
Skrobia:	94.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.65 g
Potas:	3001.12 mg
Fosfor:	976.58 mg
Żelazo:	14.38 mg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	9.58 mg



25.10.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (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)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal
Woda:	1646.11 g
Tłuszcz:	64.69 g
Cholesterol:	242 mg
Fruktoza:	13.64 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	31.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.78 g
Sód:	1649.12 mg
Wapń:	953.81 mg
Magnez:	282.25 mg
Witamina A:	1816.04 µg
Witamina E:	13.22 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	153.08 mg

Wartość energetyczna:	7728.4 kJ
Białko ogółem:	90.91 g
Węglowodany ogółem:	287.78 g
Glukoza:	7.77 g
Sacharoza:	8.83 g
Skrobia:	91.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g
Potas:	2918.62 mg
Fosfor:	951.36 mg
Żelazo:	16.61 mg
Witamina D:	2.35 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	11.53 mg



26.10.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------	---------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
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:	2013 kcal
Woda:	1487.94 g
Tłuszcz:	61.15 g
Cholesterol:	175.8 mg
Fruktoza:	3.09 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	25.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.39 g
Sód:	1620.51 mg
Wapń:	1407.3 mg
Magnez:	247.5 mg
Witamina A:	1052.79 µg
Witamina E:	7.51 mg
Ryboflawina:	1.03 mg
Witamina C:	74.65 mg

Wartość energetyczna:	8427.89 kJ
Białko ogółem:	107.03 g
Węglowodany ogółem:	247.09 g
Glukoza:	2.88 g
Sacharoza:	4.8 g
Skrobia:	35.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.97 g
Potas:	2946.41 mg
Fosfor:	1115.8 mg
Żelazo:	14.11 mg
Witamina D:	0.43 µg
Tiamina:	0.54 mg
Niacyna:	18.83 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: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) - 1 porcja

- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w cząstki. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obraną dynię i pomidora pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić oliwą. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

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 z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt 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: Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 2/3 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/7 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

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 - 3/4 sztuki (90g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (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: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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 curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Pasta curry, czerwona - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Placki ziemniaczane (JAJ) (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Podobnie zrobić z cebulą. Można spróbować zmielić składniki blenderem. Posolić i odstawić na 15 minut. Po tym czasie odlać wodę z ziemniaków, dodać jajko, wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Placki smażyć na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu na małym ogniu.

PRZEPIS: Sos pieczarkowy (MLE) (80g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, świeża natka pietruszki).

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:****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: Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

PRZEPIS: Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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 ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (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 cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory z puszek i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Pod koniec gotowania dodać kukurydzę i fasolę czerwoną. Przyprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-10-20 / 2025-10-21 / 2025-10-22 / 2025-10-23 / 2025-10-24 / 2025-10-25 / 2025-10-26



Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	375g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza kuskus	20g (1/8 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	25g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	20g (1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 1850	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	75g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Cebula	135g (1 i 1/4 sztuki)
Cukinia	420g (2/3 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Dynia	150g (1/6 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	60g (1/3 szklanki)
Fasolka zielona, surowa	20g (1/5 porcji)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	8g (1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	21g (5 i 1/4 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)

Kukurydza, konserwowa	10g (1/2 łyżki)
Marchew	415g (9 i 1/4 sztuki)
Ogórek	250g (1 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	45g (3/4 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Passata	125g (1/2 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	140g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	30g (5 łyżeczek)
Pomidor	630g (3 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	50g (1/5 szklanki)
Por	20g (1/7 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	65g (4 i 1/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	110g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	10g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g (1/7 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	365g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	30g (1 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2150ml (9 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)



Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	30g (1 porcja)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	210g (4 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	20g (1/7 sztuki)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	100g (1 i 1/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Paszтет 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)	90g (3 porcje)
Wieprzowina, łopatką	90g (3/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	130ml (13 łyżek)
----------------	------------------

Cukier, słodocze i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	5g (1/3 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)
Woda	3060ml (12 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	50ml (1/5 szklanki)
Chrzan tarty	10g (1 łyżeczka)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pasta curry, czerwona	2g (1/7 łyżki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	30ml (3 łyżki)
------------------	----------------



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś

100g (1
opakowanie)