



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

17.11.2025 - 23.11.2025

poniedziałek (2025-11-17)	wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)
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) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (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) Papryka czerwona 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 z twarogu z ogórkiem zielonym (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) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek 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 dębowa drobiowa Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Mandarynki	Banan	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Placki ziemniaczane (JAJ) (200g) Sos pieczarkowy (MLE) (80g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Leczo (200g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-11-17)	wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek
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 Hej (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-11-17)

wtorek (2025-11-18)

środa (2025-11-19)

czwartek (2025-11-20)

piątek (2025-11-21)

sobota (2025-11-22)

niedziela (2025-11-23)

**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



17.11.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2076 kcal
Woda:	1585.9 g
Tłuszcz:	63.13 g
Cholesterol:	168.3 mg
Fruktoza:	8.41 g
Laktoza:	11.81 g
Błonnik pokarmowy:	28.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.97 g
Sód:	1862.97 mg
Wapń:	1171.25 mg
Magnez:	296.12 mg
Witamina A:	2783.7 µg
Witamina E:	7.85 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	88.25 mg

Wartość energetyczna:	8718.63 kJ
Białko ogółem:	95.65 g
Węglowodany ogółem:	287.26 g
Glukoza:	5.99 g
Sacharoza:	13.79 g
Skrobia:	130.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.59 g
Potas:	2981.51 mg
Fosfor:	1105.9 mg
Żelazo:	15.07 mg
Witamina D:	0.73 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	9.59 mg



18.11.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► 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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal
Woda:	1846.38 g
Tłuszcz:	63.68 g
Cholesterol:	362.8 mg
Fruktoza:	3.77 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	23.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.4 g
Sód:	1713.16 mg
Wapń:	1103.27 mg
Magnez:	269.1 mg
Witamina A:	1061.52 µg
Witamina E:	8.27 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	134.67 mg

Wartość energetyczna:	8443.19 kJ
Białko ogółem:	97.82 g
Węglowodany ogółem:	252.05 g
Glukoza:	3.78 g
Sacharoza:	7.39 g
Skrobia:	121.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.3 g
Potas:	2763.05 mg
Fosfor:	1216.71 mg
Żelazo:	16.77 mg
Witamina D:	2.24 µg
Tiamina:	1.33 mg
Niacyna:	14.66 mg



19.11.2025 (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)
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

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal
Woda:	1543.77 g
Tłuszcz:	62.08 g
Cholesterol:	165.4 mg
Fruktoza:	9.01 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.53 g
Sód:	1517.87 mg
Wapń:	896.01 mg
Magnez:	294.76 mg
Witamina A:	2028.32 µg
Witamina E:	11.45 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	169.8 mg

Wartość energetyczna:	8293.72 kJ
Białko ogółem:	93.45 g
Węglowodany ogółem:	265.58 g
Glukoza:	9.67 g
Sacharoza:	18.88 g
Skrobia:	88.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.18 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.72 g
Potas:	3652.06 mg
Fosfor:	1015.17 mg
Żelazo:	13.03 mg
Witamina D:	0.45 µg
Tiamina:	0.68 mg
Niacyna:	15.29 mg



20.11.2025 (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 z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
------------------------------	--------------------------

► 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)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal
Woda:	1857.63 g
Tłuszcz:	69.37 g
Cholesterol:	139 mg
Fruktoza:	6.61 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.7 g
Sód:	1393.59 mg
Wapń:	891.03 mg
Magnez:	275.12 mg
Witamina A:	2527.41 µg
Witamina E:	10.86 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	141.67 mg

Wartość energetyczna:	8722.97 kJ
Białko ogółem:	92.63 g
Węglowodany ogółem:	277.87 g
Glukoza:	7.24 g
Sacharoza:	31.53 g
Skrobia:	102.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.87 g
Potas:	3513.34 mg
Fosfor:	930.88 mg
Żelazo:	12.94 mg
Witamina D:	2.1 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	18.6 mg



21.11.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 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)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1872 kcal
Woda:	1883.58 g
Tłuszcz:	69.69 g
Cholesterol:	307 mg
Fruktoza:	4.74 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.75 g
Sód:	1807.25 mg
Wapń:	984.22 mg
Magnez:	297.15 mg
Witamina A:	1555.1 µg
Witamina E:	12.8 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	116.53 mg

Wartość energetyczna:	7699.51 kJ
Białko ogółem:	82.46 g
Węglowodany ogółem:	235.63 g
Glukoza:	4.95 g
Sacharoza:	6.76 g
Skrobia:	86.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.71 g
Potas:	3253.1 mg
Fosfor:	995.68 mg
Żelazo:	15.17 mg
Witamina D:	2.17 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	10.11 mg



22.11.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	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)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal
Woda:	1685.4 g
Tłuszcz:	64.53 g
Cholesterol:	167.5 mg
Fruktoza:	16.61 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.43 g
Sód:	1763.1 mg
Wapń:	1018.81 mg
Magnez:	253.07 mg
Witamina A:	1035.52 µg
Witamina E:	9.82 mg
Ryboflawina:	1.01 mg
Witamina C:	80.18 mg

Wartość energetyczna:	7649.52 kJ
Białko ogółem:	95.15 g
Węglowodany ogółem:	259.81 g
Glukoza:	10.27 g
Sacharoza:	13.18 g
Skrobia:	55.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.32 g
Potas:	2776.87 mg
Fosfor:	1008.61 mg
Żelazo:	12.77 mg
Witamina D:	0.44 µg
Tiamina:	0.71 mg
Niacyna:	13.51 mg



23.11.2025 (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 dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)	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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
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:	2058 kcal
Woda:	1714.3 g
Tłuszcz:	70.99 g
Cholesterol:	300.3 mg
Fruktoza:	6.75 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.9 g
Sód:	1733.66 mg
Wapń:	1427.95 mg
Magnez:	331.55 mg
Witamina A:	3272.54 µg
Witamina E:	11.12 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	100.28 mg

Wartość energetyczna:	8621.84 kJ
Białko ogółem:	102.23 g
Węglowodany ogółem:	258.13 g
Glukoza:	7.34 g
Sacharoza:	14.34 g
Skrobia:	42.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.11 g
Potas:	3505.41 mg
Fosfor:	1177.2 mg
Żelazo:	17.45 mg
Witamina D:	0.99 µg
Tiamina:	0.79 mg
Niacyna:	20.65 mg

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Pasta 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: Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- 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: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 3/4 łyżki (33g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez prasę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.



PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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 łyżka (10ml)
- 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: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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 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)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

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:**

**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)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (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 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- 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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: pasta 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) - 1 porcja**

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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 ogórkowa z ziemniakami (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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- 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: Leczo (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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: Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: 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)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- 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.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-11-17 / 2025-11-18 / 2025-11-19 / 2025-11-20 / 2025-11-21 / 2025-11-22 / 2025-11-23



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	375g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jaglana	40g (1/3 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, świderki	25g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	230g (1 i 1/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 1850	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	48g (4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	40g (1/5 szklanki)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	170g (1 i 1/4 porcji)
Cebula	125g (1 i 1/4 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	250g (1/3 sztuki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	50g (1/3 porcji)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony, mrożony	20g (1/8 opakowania)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	40g (1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	8g (1/2 łyżeczki)

Koper ogrodowy	35g (8 i 3/4 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	535g (11 i 3/4 sztuki)
Ogórek	320g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	25g (1/2 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Passata	125g (1/2 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	120g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	18g (3 łyżeczki)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	20g (1/7 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	170g (1/2 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	515g (5 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	40g (2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	40g (2 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 130g (4 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ) 212g (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) 60g (2 porcje)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 30g (1 porcja)
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)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą 40g (1/3 sztuki)
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) 90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa 90g (3 porcje)
Wieprzowina, łopatka 90g (3/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy 145ml (14 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodczy i przekąski

Cukier 5g (1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g (1 porcja)
Miód pszczeli 25g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry 120g (1 i 1/4 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g (1 i 1/2 sztuki)
Jabłko 250g (1 i 1/3 sztuki)
Mandarynki 65g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa 210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone 10g (1 łyżka)
Truskawki 70g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy 300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny 5ml (1 łyżka)
Woda 3210ml (13 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
Bulion rosołowy 80ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony 1g (1/4 łyżeczki)
Kolendra mielona 1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona 1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony 4g (2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony 2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony 4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone 7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku 1g (1/4 łyżeczki)
Papryka ostra mielona 1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona 5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku 2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona 1g (1/4 łyżeczki)
Pasta curry, czerwona 2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny 12g (12 szczypt)
Ziele angielskie 3g (1 łyżeczka)
Zioła prowansalskie 1g (1 szczypta)
Żelatyna 2g (1/4 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe

30ml (3 łyżki)