



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

08.12.2025 - 14.12.2025

poniedziałek (2025-12-08)	wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)	sobota (2025-12-13)	niedziela (2025-12-14)
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) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 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) Łopátka 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 Sopotcka 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) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek 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) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopotcka 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)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	Banan	Mus 100% banan jabłko Kubuś
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir, 2% tłuszczu (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-12-08)	wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)	sobota (2025-12-13)	niedziela (2025-12-14)
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) Pasta z brokuła (50g) Rzodkiewka	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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 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)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-12-08)

wtorek (2025-12-09)

środa (2025-12-10)

czwartek (2025-12-11)

piątek (2025-12-12)

sobota (2025-12-13)

niedziela (2025-12-14)

**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



08.12.2025 (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)	1 porcja
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	1 opakowanie (200ml)
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)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal
Woda:	1994.4 g
Tłuszcz:	69.2 g
Cholesterol:	343.3 mg
Fruktoza:	23.38 g
Laktoza:	26.71 g
Błonnik pokarmowy:	29.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.56 g
Sód:	1847.29 mg
Wapń:	1553.31 mg
Magnez:	278.08 mg
Witamina A:	2424.9 µg
Witamina E:	16.75 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina C:	417.73 mg

Wartość energetyczna:	8774.42 kJ
Białko ogółem:	85.74 g
Węglowodany ogółem:	278.01 g
Glukoza:	12.79 g
Sacharoza:	15.56 g
Skrobia:	90.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.37 g
Potas:	3117.17 mg
Fosfor:	1308.48 mg
Żelazo:	17.6 mg
Witamina D:	1.45 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	10.31 mg



09.12.2025 (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 czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (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)
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:	2117 kcal
Woda:	1999.64 g
Tłuszcz:	68.33 g
Cholesterol:	218 mg
Fruktoza:	6.02 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	30.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.45 g
Sód:	1916.39 mg
Wapń:	1279.3 mg
Magnez:	314.14 mg
Witamina A:	1261.29 µg
Witamina E:	10.99 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina C:	153.18 mg

Wartość energetyczna:	8830.73 kJ
Białko ogółem:	99.23 g
Węglowodany ogółem:	285.12 g
Glukoza:	5.44 g
Sacharoza:	12.27 g
Skrobia:	124.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.57 g
Potas:	3514.6 mg
Fosfor:	1185.88 mg
Żelazo:	18.79 mg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	15.95 mg



10.12.2025 (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 ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal
Woda:	1613.65 g
Tłuszcz:	59.74 g
Cholesterol:	384 mg
Fruktoza:	5.77 g
Laktoza:	11.99 g
Błonnik pokarmowy:	22.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.88 g
Sód:	1995.84 mg
Wapń:	944.12 mg
Magnez:	275.98 mg
Witamina A:	1277.96 µg
Witamina E:	8.12 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	104.19 mg

Wartość energetyczna:	8382.23 kJ
Białko ogółem:	96.58 g
Węglowodany ogółem:	276.02 g
Glukoza:	5.57 g
Sacharoza:	28.37 g
Skrobia:	121.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.63 g
Potas:	3269.63 mg
Fosfor:	1046.01 mg
Żelazo:	16.2 mg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	15.73 mg



11.12.2025 (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

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	1 i 1/3 szklanki (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)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal
Woda:	1801.01 g
Tłuszcz:	70.72 g
Cholesterol:	111.3 mg
Fruktoza:	8 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	24.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.47 g
Sód:	1503.51 mg
Wapń:	1193.66 mg
Magnez:	278.17 mg
Witamina A:	1036.62 µg
Witamina E:	11.38 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina C:	173.12 mg

Wartość energetyczna:	8857.38 kJ
Białko ogółem:	104.1 g
Węglowodany ogółem:	271.61 g
Glukoza:	7.48 g
Sacharoza:	12.83 g
Skrobia:	109.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.55 g
Potas:	3125.64 mg
Fosfor:	1109.54 mg
Żelazo:	13.52 mg
Witamina D:	0.21 µg
Tiamina:	0.72 mg
Niacyna:	12.42 mg



12.12.2025 (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal
Woda:	1616.71 g
Tłuszcz:	67.51 g
Cholesterol:	422 mg
Fruktoza:	5.27 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.43 g
Sód:	1521.54 mg
Wapń:	910.27 mg
Magnez:	272.82 mg
Witamina A:	1665.33 µg
Witamina E:	8.39 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	93.4 mg

Wartość energetyczna:	8206.73 kJ
Białko ogółem:	83.38 g
Węglowodany ogółem:	258.47 g
Glukoza:	4.9 g
Sacharoza:	6.12 g
Skrobia:	79.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.44 g
Potas:	3060.87 mg
Fosfor:	980.53 mg
Żelazo:	13.49 mg
Witamina D:	1.87 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	8.59 mg



13.12.2025 (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

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąbka brokułowa z szynki (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)
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:	2165 kcal
Woda:	1469.02 g
Tłuszcz:	69.08 g
Cholesterol:	298 mg
Fruktoza:	8.01 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.59 g
Sód:	1551.24 mg
Wapń:	874.74 mg
Magnez:	281.01 mg
Witamina A:	1459.36 µg
Witamina E:	12.79 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	165.01 mg

Wartość energetyczna:	8167.26 kJ
Białko ogółem:	107.98 g
Węglowodany ogółem:	284.19 g
Glukoza:	8.72 g
Sacharoza:	18.37 g
Skrobia:	93.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.23 g
Potas:	3147.33 mg
Fosfor:	1042.7 mg
Żelazo:	14.46 mg
Witamina D:	3.05 µg
Tiamina:	1.85 mg
Niacyna:	17.96 mg



14.12.2025 (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

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Brokuły z olejem (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 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:	2027 kcal
Woda:	1627.74 g
Tłuszcz:	69 g
Cholesterol:	175.8 mg
Fruktoza:	4.14 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.72 g
Sód:	1626.51 mg
Wapń:	1462.8 mg
Magnez:	264 mg
Witamina A:	1204.29 µg
Witamina E:	11.46 mg
Ryboflawina:	1.13 mg
Witamina C:	140.95 mg

Wartość energetyczna:	8479.89 kJ
Białko ogółem:	100.88 g
Węglowodany ogółem:	239.84 g
Glukoza:	3.93 g
Sacharoza:	5.25 g
Skrobia:	35.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.7 g
Potas:	3183.41 mg
Fosfor:	1189.3 mg
Żelazo:	15.01 mg
Witamina D:	0.43 µg
Tiamina:	0.59 mg
Niacyna:	19.28 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 paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę do zeszklenia. Dodać włoszczyznę pokrojoną w drobną kostkę lub startą na grubych oczkach. Dodać paprykę i czosnek. Dusić do miękkości. Dodać pomidory lub passatę pomidorową. Zalać bulionem. Dodać liście laurowego i ziele angielskie. Dodać ryż i gotować do miękkości. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą.

PRZEPIS: Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami, cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- 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 brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

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 czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- 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**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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) - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanek 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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (30g)

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

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: 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: 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 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 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**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 łyżka (10ml)
- 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 białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatковать. Jabłko obrać, zetrzeć na dużych oczkach. Koperek drobno posiekać. Umieścić wszystkie składniki w misce, doprawić solą i pieprzem. Dobrze wymieszać.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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 z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

**PRZEPIS: Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły podzielić na różyczki, łodygę oczyścić i pokroić w plastry. Brokuła ugotować na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Brokuła zmiksować olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać sos brokułowy. Zabielić jogurtem.

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: 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.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-12-08 / 2025-12-09 / 2025-12-10 / 2025-12-11 / 2025-12-12 / 2025-12-13 / 2025-12-14



Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	370g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	20g (1/8 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	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	20g (1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	45g (3 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	65g (1/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	250g (1 i 2/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	20g (1/5 sztuki)
Cukinia	110g (1/6 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	170g (1 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	100g (1/8 sztuki)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	22g (5 i 1/2 łyżeczki)

Marchew	260g (5 i 3/4 sztuki)
Ogórek	380g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	55g (1 sztuka)
Papryka czerwona	280g (1 i 1/4 sztuki)
Passata	30g (1/7 szklanki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	43g (7 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	330g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	20g (1/7 sztuki)
Rzodkiewka	115g (7 i 2/3 sztuki)
Salata	90g (18 liści)
Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	225g (2 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	70g (3 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2030ml (8 i 3/4 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)	25g (1 i 2/3 łyżki)



Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	30g (1 porcja)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	200g (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	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200g (2 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)	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	90g (3 porcje)
Wieprzowina, łopatką	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	140ml (14 łyżek)
----------------	------------------



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	10g (3/4 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

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	330g (1 i 3/4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	130g (3/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	20ml (4 łyżki)
Woda	2860ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
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)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)



Dania gotowe

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