



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

03.03.2025 - 09.03.2025

<b>poniedziałek (2025-03-03)</b>	<b>wtorek (2025-03-04)</b>	<b>środa (2025-03-05)</b>	<b>czwartek (2025-03-06)</b>	<b>piątek (2025-03-07)</b>	<b>sobota (2025-03-08)</b>	<b>niedziela (2025-03-09)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ser edamski (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek Kielki lucerny
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Gruszka	Jabłko	Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Jabłko	Kiwi
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z pora (MLE) (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (200g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-03-03)</b>	<b>wtorek (2025-03-04)</b>	<b>środa (2025-03-05)</b>	<b>czwartek (2025-03-06)</b>	<b>piątek (2025-03-07)</b>	<b>sobota (2025-03-08)</b>	<b>niedziela (2025-03-09)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)

**poniedziałek** (2025-03-03)

**wtorek** (2025-03-04)

**środa** (2025-03-05)

**czwartek** (2025-03-06)

**piątek** (2025-03-07)

**sobota** (2025-03-08)

**niedziela** (2025-03-09)

**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



03.03.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	2 sztuki (100g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2105 kcal
<b>Woda:</b>	1987.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.9 g
<b>Cholesterol:</b>	496.2 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	55.78 g
<b>Sód:</b>	1628.25 mg
<b>Wapń:</b>	917.87 mg
<b>Magnez:</b>	364.42 mg
<b>Witamina A:</b>	1332.17 µg
<b>Witamina E:</b>	12.26 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.87 mg
<b>Witamina C:</b>	221.76 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7897.9 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	110.44 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.51 g
<b>Sacharoza:</b>	8.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	43.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.9 g
<b>Potas:</b>	3424.07 mg
<b>Fosfor:</b>	1474.07 mg
<b>Żelazo:</b>	15.92 mg
<b>Witamina D:</b>	2.3 µg
<b>Tiamina:</b>	1.04 mg
<b>Niacyna:</b>	18.41 mg



04.03.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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



**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1929 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8101.98 kJ
<b>Woda:</b>	1714.11 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.74 g
<b>Cholesterol:</b>	143.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	10.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.29 g
<b>Sód:</b>	1541.79 mg	<b>Potas:</b>	3707.18 mg
<b>Wapń:</b>	724.59 mg	<b>Fosfor:</b>	1402.26 mg
<b>Magnez:</b>	462.72 mg	<b>Żelazo:</b>	17.86 mg
<b>Witamina A:</b>	2487.7 µg	<b>Witamina D:</b>	0.16 µg
<b>Witamina E:</b>	13.28 mg	<b>Tiamina:</b>	1.15 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.59 mg	<b>Niacyna:</b>	31.12 mg
<b>Witamina C:</b>	188.98 mg		



05.03.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2088 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8716.84 kJ
<b>Woda:</b>	1869.21 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.12 g
<b>Cholesterol:</b>	292.8 mg	<b>Sacharoza:</b>	15.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.47 g
<b>Sód:</b>	1820.79 mg	<b>Potas:</b>	4033.32 mg
<b>Wapń:</b>	895.24 mg	<b>Fosfor:</b>	1591.43 mg
<b>Magnez:</b>	387.31 mg	<b>Żelazo:</b>	16.35 mg
<b>Witamina A:</b>	3453.21 µg	<b>Witamina D:</b>	2.84 µg
<b>Witamina E:</b>	13.67 mg	<b>Tiamina:</b>	1.88 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.66 mg	<b>Niacyna:</b>	27.72 mg
<b>Witamina C:</b>	221.56 mg		



06.03.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2059 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7706.85 kJ
<b>Woda:</b>	1815.31 g	<b>Białko ogółem:</b>	104.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.24 g
<b>Cholesterol:</b>	252.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	20.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	52.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	57.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.39 g
<b>Sód:</b>	1728.75 mg	<b>Potas:</b>	3382.28 mg
<b>Wapń:</b>	1398.18 mg	<b>Fosfor:</b>	1514.67 mg
<b>Magnez:</b>	377.83 mg	<b>Żelazo:</b>	15.52 mg
<b>Witamina A:</b>	1899.52 µg	<b>Witamina D:</b>	1.18 µg
<b>Witamina E:</b>	12.17 mg	<b>Tiamina:</b>	0.97 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.89 mg	<b>Niacyna:</b>	17.02 mg
<b>Witamina C:</b>	182.65 mg		



07.03.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

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

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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

**► Posiłek nocny**

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1932 kcal
<b>Woda:</b>	1695.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.28 g
<b>Cholesterol:</b>	91 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.73 g
<b>Sód:</b>	1719.2 mg
<b>Wapń:</b>	693.25 mg
<b>Magnez:</b>	393.16 mg
<b>Witamina A:</b>	1892.28 µg
<b>Witamina E:</b>	14.03 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.13 mg
<b>Witamina C:</b>	173.92 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8102.07 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.93 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.19 g
<b>Sacharoza:</b>	10.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.54 g
<b>Potas:</b>	3708.57 mg
<b>Fosfor:</b>	1300.12 mg
<b>Żelazo:</b>	14.26 mg
<b>Witamina D:</b>	1.08 µg
<b>Tiamina:</b>	1.02 mg
<b>Niacyna:</b>	20.41 mg



08.03.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2104 kcal
<b>Woda:</b>	1788.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.91 g
<b>Cholesterol:</b>	190.6 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.51 g
<b>Sód:</b>	1952.65 mg
<b>Wapń:</b>	1021.48 mg
<b>Magnez:</b>	406.4 mg
<b>Witamina A:</b>	2419.41 µg
<b>Witamina E:</b>	12.17 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.42 mg
<b>Witamina C:</b>	140.39 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8829.97 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	101.25 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.72 g
<b>Sacharoza:</b>	12.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.04 g
<b>Potas:</b>	3523.42 mg
<b>Fosfor:</b>	1680 mg
<b>Żelazo:</b>	14.69 mg
<b>Witamina D:</b>	0.47 µg
<b>Tiamina:</b>	0.96 mg
<b>Niacyna:</b>	20.42 mg



09.03.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

Kiwi	2 sztuki (150g)
------	-----------------

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (200ml)
--------------------------	------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1973 kcal
<b>Woda:</b>	1722.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.84 g
<b>Cholesterol:</b>	311 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.99 g
<b>Sód:</b>	1629.69 mg
<b>Wapń:</b>	871.9 mg
<b>Magnez:</b>	384.43 mg
<b>Witamina A:</b>	4112.6 µg
<b>Witamina E:</b>	12.12 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.52 mg
<b>Witamina C:</b>	168.74 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8262.57 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	96.9 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	253.77 g
<b>Sacharoza:</b>	10.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.42 g
<b>Potas:</b>	4247.6 mg
<b>Fosfor:</b>	1502.96 mg
<b>Żelazo:</b>	13.51 mg
<b>Witamina D:</b>	1.03 µg
<b>Tiamina:</b>	0.71 mg
<b>Niacyna:</b>	19.45 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 z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS:** Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 1 sztuka (163g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muskatołową. Zabielić jogurtem. Posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso udusić w pomidorach, dodać fasolkę szparagową i tartą na grubych oczkach marchewkę. Dodać przyprawy. Podawać z makaronem.

**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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:****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:** Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić.  
Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

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

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



Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/5 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

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

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**PRZEPIS:** 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ugotować warzywa. Zabielić śmietaną. Zagęścić mąką.

**PRZEPIS:** Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (200g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 i 1/4 porcji (190g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

**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 kiszane - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

---

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS:** Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (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 - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

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

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-03-03 / 2025-03-04 / 2025-03-05 / 2025-03-06 / 2025-03-07 / 2025-03-08 / 2025-03-09



### Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	9300g (310 kromek)
Grahamka (GLU)	6000g (60 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	2000g (10 porcji)
Kasza kuskus	400g (2 i 1/3 szklanki)
Kasza orkiszowa	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	300g (4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	4000g (20 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	310g (25 i 3/4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	600g (60 łyżek)
Ryż biały	300g (1 i 2/3 szklanki)
Ryż brązowy	450g (2 i 1/2 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	2000g (10 porcji)



### Warzywa

Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	2000g (13 i 1/3 porcji)
Burak	800g (7 i 2/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	300g (15 łyżek)
Cukinia	300g (1/2 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	2400g (16 porcji)
Kalafior	700g (3 i 1/2 porcji)
Kalarepa	1630g (9 i 3/4 sztuki)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)

Koper ogrodowy	170g (42 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	5830g (129 i 2/3 sztuki)
Ogórek	2000g (11 sztuk)
Ogórki kiszzone	250g (5 sztuk)
Papryka czerwona	800g (3 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	1700g (21 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	400g (66 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	4000g (23 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	200g (20 sztuk)
Pomidory w puszcze	800g (3 i 1/3 szklanki)
Por	1600g (11 i 1/3 sztuki)
Rukola	100g (5 garści)
Rzodkiewka	500g (33 i 1/3 sztuki)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	1200g (3 i 2/3 sztuki)
Szczypiorek	50g (10 łyżek)
Szpinak	2500g (100 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	3150g (35 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	600g (30 łyżek)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	3000g (20 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	2000ml (10 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	4000ml (20 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	21500ml (93 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	600g (20 porcji)
Serek Hochland mini (MLE)	600g (20 opakowań)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1500g (10 opakowań)
Serek Kiri (MLE)	170g (10 sztuk)



Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	200g (10 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	300g (20 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1200g (40 porcji)

### **Mięso i jaja**

Jaja kurze, całe (JAJ)	2250g (45 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	300g (10 porcji)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	600g (20 porcji)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	1700g (10 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	800g (8 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1000g (5 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2900g (29 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	600g (20 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	600g (20 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	600g (20 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)

### **Oleje i tłuszcze**

Olej rzepakowy	1150ml (115 łyżki)
----------------	--------------------

### **Cukier, słodczyce i przekąski**

Budyń w proszku	150g (18 i 3/4 łyżki)
-----------------	-----------------------

### **Ryby i owoce morza**

Dorsz świeży, filety bez skóry	1000g (10 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	300g (10 łyżek)

### **Owoce, orzechy i nasiona**

Gruszka	1300g (10 sztuk)
---------	------------------

Jabłko	3600g (20 sztuk)
Kiwi	1500g (20 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Truskawki	600g (4 szklanki)

### **Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok z cytryny	100ml (20 łyżek)
Woda	29100ml (121 i 1/4 szklanki)

### **Przyprawy**

Bazylija, suszona	30g (30 łyżeczek)
Bulion rosółowy	800ml (3 i 1/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Kurkuma, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	100g (50 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	50g (2 łyżki)
Oregano, suszone	80g (26 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	40g (10 łyżeczek)
Papryka, w proszku	20g (5 łyżeczek)
Papryka wędzona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	10g (10 szczypt)
Pieprz czarny	130g (130 szczypt)
Ziele angielskie	80g (26 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)

### **Dania gotowe**

Włoszczyzna krojona w paski	2600g (26 szklanki)
-----------------------------	---------------------