



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

31.03.2025 - 06.04.2025

poniedziałek (2025-03-31)	wtorek (2025-04-01)	środa (2025-04-02)	czwartek (2025-04-03)	piątek (2025-04-04)	sobota (2025-04-05)	niedziela (2025-04-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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 z rzodkiewką (MLE) (50g) Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 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) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona 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 z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek 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) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor 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) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Gruszka	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (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)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-03-31)	wtorek (2025-04-01)	środa (2025-04-02)	czwartek (2025-04-03)	piątek (2025-04-04)	sobota (2025-04-05)	niedziela (2025-04-06)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz 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) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-03-31)	wtorek (2025-04-01)	środa (2025-04-02)	czwartek (2025-04-03)	piątek (2025-04-04)	sobota (2025-04-05)	niedziela (2025-04-06)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



31.03.2025 (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 z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz 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 wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal
Woda:	1590.04 g
Tłuszcz:	72.41 g
Cholesterol:	107.4 mg
Fruktoza:	13.45 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	38.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.5 g
Sód:	1568.75 mg
Wapń:	611.53 mg
Magnez:	375.4 mg
Witamina A:	2273.36 µg
Witamina E:	14.63 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina C:	137.79 mg

Wartość energetyczna:	7967.67 kJ
Białko ogółem:	117.14 g
Węglowodany ogółem:	259.6 g
Glukoza:	7.39 g
Sacharoza:	12.34 g
Skrobia:	131.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.4 g
Potas:	3197.77 mg
Fosfor:	1274.65 mg
Żelazo:	14.28 mg
Witamina D:	0.48 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	25.62 mg



01.04.2025 (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
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

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1934 kcal
Woda:	1615.44 g
Tłuszcz:	60.52 g
Cholesterol:	127.4 mg
Fruktoza:	5.11 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.1 g
Sód:	1509.82 mg
Wapń:	667 mg
Magnez:	377.97 mg
Witamina A:	1654.36 µg
Witamina E:	10.47 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina C:	177.14 mg

Wartość energetyczna:	8124.41 kJ
Białko ogółem:	96.49 g
Węglowodany ogółem:	259.07 g
Glukoza:	4.29 g
Sacharoza:	8.8 g
Skrobia:	158.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.9 g
Potas:	3650.19 mg
Fosfor:	1393.9 mg
Żelazo:	15.03 mg
Witamina D:	1.73 µg
Tiamina:	1.77 mg
Niacyna:	29.6 mg



02.04.2025 (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 z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, 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:	2089 kcal
Woda:	2004.32 g
Tłuszcz:	61.72 g
Cholesterol:	293.4 mg
Fruktoza:	12.06 g
Laktoza:	20.21 g
Błonnik pokarmowy:	43.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.65 g
Sód:	2153.1 mg
Wapń:	896.13 mg
Magnez:	482.43 mg
Witamina A:	3385.41 µg
Witamina E:	10.41 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	92.22 mg

Wartość energetyczna:	8735.42 kJ
Białko ogółem:	102.11 g
Węglowodany ogółem:	293.9 g
Glukoza:	9.36 g
Sacharoza:	19.9 g
Skrobia:	154.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.15 g
Potas:	4442.31 mg
Fosfor:	1691.38 mg
Żelazo:	15.75 mg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	1.21 mg
Niacyna:	30.86 mg



03.04.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal
Woda:	2030.09 g
Tłuszcz:	72.85 g
Cholesterol:	354.9 mg
Fruktoza:	14.74 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	44.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.94 g
Sód:	1652.43 mg
Wapń:	851.86 mg
Magnez:	429.53 mg
Witamina A:	3404.03 µg
Witamina E:	14.26 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina C:	172.47 mg

Wartość energetyczna:	8899.29 kJ
Białko ogółem:	102.39 g
Węglowodany ogółem:	278.7 g
Glukoza:	9.14 g
Sacharoza:	14.78 g
Skrobia:	171.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.24 g
Potas:	4206.14 mg
Fosfor:	1778.66 mg
Żelazo:	17.65 mg
Witamina D:	1.82 µg
Tiamina:	1.94 mg
Niacyna:	24.92 mg



04.04.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (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)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1990 kcal
Woda:	1876.68 g
Tłuszcz:	63.4 g
Cholesterol:	219.3 mg
Fruktoza:	8.96 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	41.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.16 g
Sód:	1715.93 mg
Wapń:	991.18 mg
Magnez:	424.33 mg
Witamina A:	2336.87 µg
Witamina E:	11.9 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	235.62 mg

Wartość energetyczna:	8328.32 kJ
Białko ogółem:	113.73 g
Węglowodany ogółem:	250.19 g
Glukoza:	6.97 g
Sacharoza:	11.61 g
Skrobia:	136.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.59 g
Potas:	3877.31 mg
Fosfor:	1516.84 mg
Żelazo:	14.75 mg
Witamina D:	1.5 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	20.03 mg



05.04.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/8 sztuki (15g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Woda:	1357.75 g
Tłuszcz:	69.82 g
Cholesterol:	280.2 mg
Fruktoza:	4.17 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	34.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.88 g
Sód:	1504.07 mg
Wapń:	598.73 mg
Magnez:	346.49 mg
Witamina A:	1363.8 µg
Witamina E:	14.14 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina C:	59.39 mg

Wartość energetyczna:	7771.25 kJ
Białko ogółem:	96.29 g
Węglowodany ogółem:	272.07 g
Glukoza:	4.06 g
Sacharoza:	7.21 g
Skrobia:	132.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.19 g
Potas:	2585.98 mg
Fosfor:	1325 mg
Żelazo:	13.9 mg
Witamina D:	2.05 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	20.66 mg



06.04.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1 opakowanie (300ml)
--------------------------	----------------------

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i 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)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1931 kcal
Woda:	1898.66 g
Tłuszcz:	62.59 g
Cholesterol:	108.7 mg
Fruktoza:	8.88 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	37.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.22 g
Sód:	1554.08 mg
Wapń:	919.09 mg
Magnez:	387.31 mg
Witamina A:	2790.55 µg
Witamina E:	12.17 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	355.82 mg

Wartość energetyczna:	8101.14 kJ
Białko ogółem:	91.55 g
Węglowodany ogółem:	258.72 g
Glukoza:	9.11 g
Sacharoza:	7.99 g
Skrobia:	166.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.52 g
Potas:	4180.41 mg
Fosfor:	1476.45 mg
Żelazo:	13.26 mg
Witamina D:	0.14 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	27.92 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 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: 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 - 1/2 sztuki (45g)
- 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 szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Dorsz 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 - 1/6 szklanki (40ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/2 porcji (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



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 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 z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 plaster (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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 - 1/8 szklanki (20g)
- 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:** 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: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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 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: Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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 jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/7 łyżki (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/6 sztuki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki kiszane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso mielone z indyka - 1/3 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:** Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- 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:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- 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: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-03-31 / 2025-04-01 / 2025-04-02 / 2025-04-03 / 2025-04-04 / 2025-04-05 / 2025-04-06



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza kuskus	40g (1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Makaron świderki (GLU)	45g (3/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	51g (4 i 1/4 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	40g (1/5 szklanki)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	240g (1 i 2/3 porcji)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	200g (1 i 1/3 porcji)
Fasolka zielona, surowa	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kielki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	21g (5 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	625g (13 i 3/4 sztuki)

Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	50g (1 sztuka)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	185g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	50g (8 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	295g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory suszone na słońcu	7g (1 plaster)
Pomidory w puszcze	80g (1/3 szklanki)
Por	120g (3/4 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	133g (1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	130g (5 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	185g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	53g (2 i 2/3 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1930ml (8 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	35g (2 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	90g (3 porcje)	Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
		Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
 Mięso i jaja		 Napoje	
Jaja kurze, całe (JAJ)	183g (3 i 2/3 sztuki)	Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)	Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 opakowanie)
Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)	Sok z cytryny	25ml (5 łyżek)
Mięso mielone z indyka	80g (1/3 szklanki)	Woda	2940ml (12 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	260g (1 i 1/3 sztuki)		
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	215g (2 i 1/4 sztuki)	 Przyprawy	
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)	Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Polędwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	90g (3 porcje)	Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)	Bulion rosółowy	40ml (1/6 szklanki)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)	Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)	Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)	Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
		Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
		Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
		Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
		Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
		Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
		Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
		Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
		Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
		Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
		Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
		Żelatyna	2g (1/4 łyżki)
 Oleje i tłuszcze		 Dania gotowe	
Olej rzepakowy	135ml (13 i 1/2 łyżki)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
 Cukier, słodocze i przekąski		Włoszczyzna krojona w paski	235g (2 i 1/3 szklanki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)		
 Ryby i owoce morza			
Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)		
 Owoce, orzechy i nasiona			
Banan	60g (1/2 sztuki)		
Gruszka	130g (1 sztuka)		
Jabłko	330g (1 i 3/4 sztuki)		