



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

07.04.2025 - 13.04.2025

poniedziałek (2025-04-07)	wtorek (2025-04-08)	środa (2025-04-09)	czwartek (2025-04-10)	piątek (2025-04-11)	sobota (2025-04-12)	niedziela (2025-04-13)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona 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 serowa z brokułem (MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Kiełki kalarepy	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) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Kiełki lucerny
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt brzoskwiowy (MLE)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	Jabłko	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Maślanka naturalna (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-04-07)	wtorek (2025-04-08)	środa (2025-04-09)	czwartek (2025-04-10)	piątek (2025-04-11)	sobota (2025-04-12)	niedziela (2025-04-13)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Salátka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salátka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-04-07)	wtorek (2025-04-08)	środa (2025-04-09)	czwartek (2025-04-10)	piątek (2025-04-11)	sobota (2025-04-12)	niedziela (2025-04-13)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



07.04.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Łopatka 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:	2063 kcal
Woda:	1572.02 g
Tłuszcz:	60.79 g
Cholesterol:	413.4 mg
Fruktoza:	11.7 g
Laktoza:	24.91 g
Błonnik pokarmowy:	20.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.9 g
Sód:	1765.55 mg
Wapń:	1308.16 mg
Magnez:	227.94 mg
Witamina A:	1066.45 µg
Witamina E:	6.45 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	117.06 mg

Wartość energetyczna:	8669.18 kJ
Białko ogółem:	102.98 g
Węglowodany ogółem:	280.74 g
Glukoza:	7.65 g
Sacharoza:	15.83 g
Skrobia:	108.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.41 g
Potas:	2446.17 mg
Fosfor:	1110.7 mg
Żelazo:	13.15 mg
Witamina D:	1.87 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	6.03 mg



08.04.2025 (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 serowa z brokułem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, 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)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal
Woda:	1923.86 g
Tłuszcz:	69.16 g
Cholesterol:	226.3 mg
Fruktoza:	5.2 g
Laktoza:	21.18 g
Błonnik pokarmowy:	25.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.37 g
Sód:	1728.59 mg
Wapń:	1427.34 mg
Magnez:	344.92 mg
Witamina A:	1478.42 µg
Witamina E:	10.4 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	150.86 mg

Wartość energetyczna:	8676.52 kJ
Białko ogółem:	101.05 g
Węglowodany ogółem:	269.7 g
Glukoza:	5.27 g
Sacharoza:	16.24 g
Skrobia:	122.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.39 g
Potas:	4207.79 mg
Fosfor:	1393.22 mg
Żelazo:	15.52 mg
Witamina D:	0.68 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	22.49 mg



09.04.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	2 sztuki (100g)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal
Woda:	1564.78 g
Tłuszcz:	64.02 g
Cholesterol:	509 mg
Fruktoza:	4.82 g
Laktoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	21.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.42 g
Sód:	1529.78 mg
Wapń:	992.8 mg
Magnez:	183.43 mg
Witamina A:	2628.39 µg
Witamina E:	7.28 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	56.82 mg

Wartość energetyczna:	8319.75 kJ
Białko ogółem:	100.26 g
Węglowodany ogółem:	257.39 g
Glukoza:	4.84 g
Sacharoza:	28.24 g
Skrobia:	69.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.78 g
Potas:	2171.98 mg
Fosfor:	856.79 mg
Żelazo:	11.94 mg
Witamina D:	2.5 µg
Tiamina:	0.56 mg
Niacyna:	5.71 mg



10.04.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal
Woda:	1695.92 g
Tłuszcz:	62.62 g
Cholesterol:	123.7 mg
Fruktoza:	13.4 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	29.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.8 g
Sód:	1484.51 mg
Wapń:	1011.22 mg
Magnez:	255.21 mg
Witamina A:	1945.88 µg
Witamina E:	8.97 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina C:	133.84 mg

Wartość energetyczna:	8554.41 kJ
Białko ogółem:	100.22 g
Węglowodany ogółem:	277.72 g
Glukoza:	7.6 g
Sacharoza:	10.78 g
Skrobia:	102.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.22 g
Potas:	3054.61 mg
Fosfor:	928.82 mg
Żelazo:	17.45 mg
Witamina D:	0.76 µg
Tiamina:	1.51 mg
Niacyna:	16.69 mg



11.04.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posilek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1971 kcal
Woda:	1663.94 g
Tłuszcz:	70.55 g
Cholesterol:	125.5 mg
Fruktoza:	4.17 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	30.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.79 g
Sód:	1511.26 mg
Wapń:	1217.26 mg
Magnez:	394.41 mg
Witamina A:	1775.74 µg
Witamina E:	17.27 mg
Ryboflawina:	1.08 mg
Witamina C:	143.04 mg

Wartość energetyczna:	8248.54 kJ
Białko ogółem:	90.78 g
Węglowodany ogółem:	251.32 g
Glukoza:	4.34 g
Sacharoza:	12.08 g
Skrobia:	86.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.01 g
Potas:	4144.81 mg
Fosfor:	1190.12 mg
Żelazo:	17.93 mg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	12.49 mg



12.04.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty (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 Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal
Woda:	1621.35 g
Tłuszcz:	68.91 g
Cholesterol:	103.4 mg
Fruktoza:	4.15 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.65 g
Sód:	1988.89 mg
Wapń:	1226.93 mg
Magnez:	301.51 mg
Witamina A:	3343.55 µg
Witamina E:	11.25 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	143.04 mg

Wartość energetyczna:	7700.39 kJ
Białko ogółem:	91.16 g
Węglowodany ogółem:	274.73 g
Glukoza:	4.4 g
Sacharoza:	23.06 g
Skrobia:	66.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.26 g
Potas:	2937.08 mg
Fosfor:	983.15 mg
Żelazo:	16.21 mg
Witamina D:	0.19 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	15.63 mg



13.04.2025 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)	1 porcja
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:	2072 kcal
Woda:	1875.31 g
Tłuszcz:	67.55 g
Cholesterol:	194.3 mg
Fruktoza:	7.19 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	30.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.98 g
Sód:	1801.05 mg
Wapń:	1497.69 mg
Magnez:	334.71 mg
Witamina A:	1468.44 µg
Witamina E:	11.51 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	194.18 mg

Wartość energetyczna:	8681.57 kJ
Białko ogółem:	105.89 g
Węglowodany ogółem:	267.18 g
Glukoza:	8.54 g
Sacharoza:	12.91 g
Skrobia:	47.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.33 g
Potas:	3647.55 mg
Fosfor:	1121.28 mg
Żelazo:	18.28 mg
Witamina D:	1.17 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	17.42 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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



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: 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 serowa z brokułem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować w osolonej wodzie. Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Ugotowanego brokuła albo zetrzeć na tarce albo rozgnieść widelcem. Połączyć z serem, dodać jogurt, doprawić pieprzem 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: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.



PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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: Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (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 - 1/7 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

PRZEPIS: Zupa mleczna z 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 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 - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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, rozdrobnić widelcem. Ugotować ryż. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

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 z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, wyciągnąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

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 - 1 sztuka (90g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Do blendera wrzucić słonecznik, przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli, szczyptę pieprzu, pomidory suszone i olej. Zblendować na gładką masę o konsystencji masła. Jeżeli pasta będzie za gęsta dodać odrobinę wody.

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**PRZEPIS:** Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (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:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewki obrać, ugotować bądź upiec w piekarniku do miękkości. Po ostudzeniu pokroić, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zblendować.

PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i wymieszać z olejem.

**PRZEPIS:** Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:** Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.



PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-04-07 / 2025-04-08 / 2025-04-09 / 2025-04-10 / 2025-04-11 / 2025-04-12 / 2025-04-13



Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	110g (9 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	20g (1/7 porcji)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	35g (1/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	20g (1/7 porcji)
Kapusta czerwona	110g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	80g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kielki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)

Koper ogrodowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	470g (10 i 1/3 sztuki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	29g (4 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	260g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	40g (1/4 sztuki)
Rzodkiewka	100g (6 i 2/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	210g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	105g (4 i 1/4 garści)
Ziemniaki	90g (1 sztuka)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	230g (2 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	40g (2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 opakowania)
Maślanka naturalna (MLE)	200ml (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2330ml (10 i 1/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	400g (2 opakowania)



Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	160g (5 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	125g (2 i 1/2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	205g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	125g (1 i 1/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Pasztet 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)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	103ml (10 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)

Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	15g (1 i 1/4 łyżki)
Cukier waniliowy	4g (1 łyżeczka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Jabłko	300g (1 i 2/3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Nasiona słonecznika, łuskane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)
Woda	3010ml (12 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion rosółowy	50ml (1/5 szklanki)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś

100g (1
opakowanie)