



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

14.04.2025 - 20.04.2025

poniedziałek (2025-04-14)	wtorek (2025-04-15)	środa (2025-04-16)	czwartek (2025-04-17)	piątek (2025-04-18)	sobota (2025-04-19)	niedziela (2025-04-20)
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) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 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) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, 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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Rzodkiewka 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 z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Jaja kurze, całe (JAJ) 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) Ser edamski (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko	Kiwi	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	Gruszka	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (80g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pomidorowy sos z duszonymi warzywami (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) 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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	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) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek

poniedziałek (2025-04-14)	wtorek (2025-04-15)	środa (2025-04-16)	czwartek (2025-04-17)	piątek (2025-04-18)	sobota (2025-04-19)	niedziela (2025-04-20)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-04-14)	wtorek (2025-04-15)	środa (2025-04-16)	czwartek (2025-04-17)	piątek (2025-04-18)	sobota (2025-04-19)	niedziela (2025-04-20)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



14.04.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
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:	2151 kcal
Woda:	1937.76 g
Tłuszcz:	68.94 g
Cholesterol:	174.3 mg
Fruktoza:	17.87 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	41.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.15 g
Sód:	1632.55 mg
Wapń:	695.92 mg
Magnez:	417.71 mg
Witamina A:	1314.09 µg
Witamina E:	13.52 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	210.4 mg

Wartość energetyczna:	9025.17 kJ
Białko ogółem:	108.79 g
Węglowodany ogółem:	286.05 g
Glukoza:	11.31 g
Sacharoza:	14.21 g
Skrobia:	183.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.03 g
Potas:	4217.88 mg
Fosfor:	1520.78 mg
Żelazo:	16.33 mg
Witamina D:	0.93 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	25.68 mg



15.04.2025 (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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1923 kcal
Woda:	1645.08 g
Tłuszcz:	62.15 g
Cholesterol:	87.4 mg
Fruktoza:	11.84 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	39.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.97 g
Sód:	1691.73 mg
Wapń:	654.82 mg
Magnez:	364.64 mg
Witamina A:	987.65 µg
Witamina E:	12.11 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	254.77 mg

Wartość energetyczna:	7137.9 kJ
Białko ogółem:	94.19 g
Węglowodany ogółem:	256.57 g
Glukoza:	11.42 g
Sacharoza:	8.7 g
Skrobia:	123.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.73 g
Potas:	3397.65 mg
Fosfor:	1311.26 mg
Żelazo:	12.87 mg
Witamina D:	1.63 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	29.89 mg



16.04.2025 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z buraka (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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal
Woda:	2081.97 g
Tłuszcz:	73.43 g
Cholesterol:	395.6 mg
Fruktoza:	9.99 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	45.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.57 g
Sód:	1843.83 mg
Wapń:	798.23 mg
Magnez:	464.46 mg
Witamina A:	3017.34 µg
Witamina E:	10.55 mg
Ryboflawina:	1.88 mg
Witamina C:	197.49 mg

Wartość energetyczna:	8906.02 kJ
Białko ogółem:	97.52 g
Węglowodany ogółem:	281.4 g
Glukoza:	7.08 g
Sacharoza:	16.84 g
Skrobia:	152.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.91 g
Potas:	4280.55 mg
Fosfor:	1583.62 mg
Żelazo:	18.3 mg
Witamina D:	1.37 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	24.2 mg



17.04.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal
Woda:	1711.95 g
Tłuszcz:	64.38 g
Cholesterol:	201.4 mg
Fruktoza:	11.76 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	39.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.71 g
Sód:	1800.17 mg
Wapń:	1005.61 mg
Magnez:	379.96 mg
Witamina A:	1966.59 µg
Witamina E:	10.04 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	133.59 mg

Wartość energetyczna:	8500.51 kJ
Białko ogółem:	100.23 g
Węglowodany ogółem:	272.71 g
Glukoza:	6.26 g
Sacharoza:	11.08 g
Skrobia:	180.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.18 g
Potas:	3435.05 mg
Fosfor:	1715.62 mg
Żelazo:	15.33 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	1.79 mg
Niacyna:	23.35 mg



18.04.2025 (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 z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (80g)	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)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal
Woda:	1889.73 g
Tłuszcz:	71.16 g
Cholesterol:	296.4 mg
Fruktoza:	7.18 g
Laktoza:	20.21 g
Błonnik pokarmowy:	42.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.98 g
Sód:	1583.76 mg
Wapń:	1091.47 mg
Magnez:	537.31 mg
Witamina A:	2820.66 µg
Witamina E:	15.83 mg
Ryboflawina:	2.07 mg
Witamina C:	229.8 mg

Wartość energetyczna:	8920.15 kJ
Białko ogółem:	98.7 g
Węglowodany ogółem:	282.21 g
Glukoza:	7.34 g
Sacharoza:	15.71 g
Skrobia:	152.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.84 g
Potas:	4421.66 mg
Fosfor:	1596.99 mg
Żelazo:	20.29 mg
Witamina D:	1.79 µg
Tiamina:	1.21 mg
Niacyna:	21.04 mg



19.04.2025 (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)
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

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z duszonymi warzywami (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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1956 kcal
Woda:	1414.88 g
Tłuszcz:	68.77 g
Cholesterol:	95.9 mg
Fruktoza:	5.3 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	36.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.94 g
Sód:	1645.42 mg
Wapń:	820.83 mg
Magnez:	343.93 mg
Witamina A:	1015.69 µg
Witamina E:	11.38 mg
Ryboflawina:	1.14 mg
Witamina C:	81.91 mg

Wartość energetyczna:	7283.06 kJ
Białko ogółem:	100.15 g
Węglowodany ogółem:	241.01 g
Glukoza:	5.03 g
Sacharoza:	8.39 g
Skrobia:	124.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.03 g
Potas:	2778.94 mg
Fosfor:	1235.33 mg
Żelazo:	12.77 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	16.31 mg



20.04.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)	1 porcja
------------------------------------	----------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko 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)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal
Woda:	1643.96 g
Tłuszcz:	72.05 g
Cholesterol:	383.44 mg
Fruktoza:	5.87 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	37.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.57 g
Sód:	1647.47 mg
Wapń:	657.95 mg
Magnez:	348.92 mg
Witamina A:	4259.32 µg
Witamina E:	14 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina C:	85.64 mg

Wartość energetyczna:	8564.08 kJ
Białko ogółem:	91.9 g
Węglowodany ogółem:	263.66 g
Glukoza:	6.1 g
Sacharoza:	25.66 g
Skrobia:	132.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.99 g
Potas:	3709.72 mg
Fosfor:	1375.85 mg
Żelazo:	13.75 mg
Witamina D:	1.4 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	19.11 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: 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: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (133g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (90g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, odstawić do wycieknięcia soku. Twaróg rozetrzeć widelcem. Odcisnąć ogórka z nadmiaru wody, dodać do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

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 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: 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 koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**



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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

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) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- 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:** 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 - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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 - 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 2/3 porcji (70g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą 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 koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: 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 pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- 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)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Ryba pieczona (RYB) (80g) - 1 porcja

- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:** Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 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 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:** Pomidorowy sos z duszonymi warzywami (180g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)



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 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: Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g) - 14 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 13 i 1/3 łyżki (160g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Olej rzepakowy - 16 łyżek (160ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/4 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

**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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



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:



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-04-14 / 2025-04-15 / 2025-04-16 / 2025-04-17 / 2025-04-18 / 2025-04-19 / 2025-04-20



Produkty zbożowe

Bułka tarta	14g (1/7 szklanki)
Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Mąka pszenna, typ 500	165g (13 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	84g (3 i 1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	100g (1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	240g (1 i 2/3 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	67g (2/3 sztuki)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	220g (1 i 1/2 porcji)
Fasolka zielona, surowa	100g (1 porcja)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)
Kapusta pekińska	60g (1 i 1/4 liścia)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)

Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	40g (10 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	500g (11 sztuk)
Ogórek	270g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	5g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	165g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	63g (10 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	213g (3/4 szklanki)
Por	80g (2/3 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	133g (1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szpinak	220g (8 i 3/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	43g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1930ml (8 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	90g (3 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	25g (1 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)	Jabłko	270g (1 i 1/2 sztuki)
 Mięso i jaja		Kiwi	150g (2 sztuki)
Indyk, mięso mielone	90g (3/4 porcji)	Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	396g (8 sztuk)	Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)	Skórka cytrynowa	14g (3/4 łyżki)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)	 Napoje	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)	Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	355g (3 i 1/2 sztuki)	Sok z cytryny	39ml (7 i 3/4 łyżki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)	Woda	2840ml (11 i 3/4 szklanki)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)	 Przyprawy	
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	30g (1 porcja)	Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)	Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Szynkowa dębowa drobiowa	30g (1 porcja)	Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)	Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Wieprzowina, mięso mielone	100g (2/3 porcji)	Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Wieprzowina, szynka surowa	70g (2/3 porcji)	Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
 Oleje i tłuszcze		Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Olej rzepakowy	264ml (26 i 1/3 łyżki)	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
 Cukier, słodczy i przekąski		Oregano, suszone	9g (3 łyżeczki)
Cukier	225g (18 i 3/4 łyżki)	Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Cukier puder	14g (1 i 1/3 łyżki)	Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Cukier waniliowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)	Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)	Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
 Ryby i owoce morza		Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)	Pieprz czarny	16g (16 szczypt)
 Owoce, orzechy i nasiona		Proszek do pieczenia	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Banan	60g (1/2 sztuki)	Sól biała	1g (1 szczypta)
Gruszka	130g (1 sztuka)	Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
		Żelatyna	2g (1/4 łyżki)
		 Dania gotowe	
		Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
		Włoszczyzna krojona w paski	150g (1 i 1/2 szklanki)