



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

28.04.2025 - 04.05.2025

| poniedziałek (2025-04-28)                                                                                                                                                                                                                                        | wtorek (2025-04-29)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | środa (2025-04-30)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | czwartek (2025-05-01)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | piątek (2025-05-02)                                                                                                                                                                                                                                                    | sobota (2025-05-03)                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela (2025-05-04)                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka<br>Sałata |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)                                                                                                                                                                                                                                      | Mus 100% banan jabłko Kubuś                                                                                                                                                                                                                                | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                     | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Schab gotowany (100g)<br>Mizeria (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                     | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Farsz meksykański do naleśników (200g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                               | Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g)<br>Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)<br>Surówka z buraka (200g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                    | Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                        | Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Sos boloński (SEL) (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                  | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                       |

| <b>poniedziałek (2025-04-28)</b>                                                                                                                                                                            | <b>wtorek (2025-04-29)</b>                                                                                                                                                           | <b>środa (2025-04-30)</b>                                                                                                                                        | <b>czwartek (2025-05-01)</b>                                                                                                                                              | <b>piątek (2025-05-02)</b>                                                                                                                                                              | <b>sobota (2025-05-03)</b>                                                                                                                                                                          | <b>niedziela (2025-05-04)</b>                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                               |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                         |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                | Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)                                                                                                           | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                | Serek wiejski Krasnystaw (MLE)                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                               | Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)                                                                                                                                       |

|                                  |                            |                           |                              |                            |                            |                               |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> (2025-04-28) | <b>wtorek</b> (2025-04-29) | <b>środa</b> (2025-04-30) | <b>czwartek</b> (2025-05-01) | <b>piątek</b> (2025-05-02) | <b>sobota</b> (2025-05-03) | <b>niedziela</b> (2025-05-04) |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

**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



28.04.2025 (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)   |
| Ser edamski (MLE)                                   | 1 porcja (30g)   |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                              | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml) | 1 porcja |
|----------------------------------------|----------|

## ► 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 gryczana, gotowana                                                  | 1 i 1/3 szklanki (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) |
| Pomidor                                              | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2063 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1755.27 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.17 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 127.1 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.43 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.78 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 42.34 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.73 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1758.17 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 955.88 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 561.35 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2063.66 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.38 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.57 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 177.34 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8663.27 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 106.14 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 269.06 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.15 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.23 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 177.96 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.73 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.21 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3668.48 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1821.68 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 17.37 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.1 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.19 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.41 mg   |



29.04.2025 (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         |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Schab gotowany (100g)                                             | 1 porcja        |
| Mizeria (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 Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                          | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2072 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1867.25 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.93 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 339.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 13.46 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 34.38 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 25.15 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1496.32 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 735.84 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 374.81 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 805.06 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.5 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.5 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 101.99 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8688.69 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 107.13 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 256.33 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.26 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 11.21 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 152.33 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.37 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.75 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3706.52 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1592.24 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.11 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.84 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.74 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 25.97 mg   |



30.04.2025 (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         |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)                  | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata                                                      | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)                   | 1 porcja |
| Farsz meksykański do naleśników (200g)             | 1 porcja |
| 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) |
| Szynkowa dębowa drobiowa             | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                               | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2064 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1470.06 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 73.38 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 384.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.62 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.45 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 32.48 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.51 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1568.87 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 682.9 mg   |
| <b>Magnez:</b>                                   | 311.98 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1848.7 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.64 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.74 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 105.67 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8652.14 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 102.45 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 252.01 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.94 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 7.6 g      |
| <b>Skrobia:</b>                           | 141.8 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.47 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.75 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 2985.72 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1348.64 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.46 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.96 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.58 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 21.17 mg   |



01.05.2025 (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)   |
| Papryka czerwona                                    | 1/5 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) | 1 porcja        |
| Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)                  | 1 porcja        |
| Surówka z buraka (200g)                         | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                          | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                     | 1 porcja        |

**► Kolacja**

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

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1998 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1986.21 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 58.63 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 256.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 15.65 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.78 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 48.36 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 13.44 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1732.02 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 903.76 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 494.06 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 4592.92 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 14.23 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.02 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 362.88 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8382.01 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 99 g       |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 279.14 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.74 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.27 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 125.05 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.14 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.18 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4048.06 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1428.43 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 22.02 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.03 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.19 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 25.02 mg   |



02.05.2025 (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)   |
| Ser edamski (MLE)                                | 1 porcja (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)    | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                           | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata                                           | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) | 1 porcja |
|-----------------------------------|----------|

**► Obiad**

|                                                   |                 |
|---------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                        | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty kiszanej 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 graham (GLU)                                      | 3 kromki (90g)     |
| 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)     |
| Pomidor                                                 | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1941 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1633.08 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 72.92 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 91.3 mg    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.91 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.78 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 33.89 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.56 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1826 mg    |
| <b>Wapń:</b>                                     | 881.38 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 360.37 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1564.24 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.62 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.06 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 119.2 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8131.81 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 97.36 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 232.51 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.02 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 8.98 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 144.59 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.04 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.14 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3264.78 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1269.69 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.8 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.11 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.92 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.03 mg   |



03.05.2025 (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 dębowa drobiowa                            | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                         |                 |
|-----------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)      | 1 porcja        |
| Sos boloński (SEL) (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)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)       | 1 opakowanie (20g) |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                        | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1987 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1384.54 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.76 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 331.7 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 2.38 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 32.68 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.38 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1463.22 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 709.99 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 315.65 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1449.07 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.32 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.22 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 49.93 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7410.73 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 94.04 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 248.47 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 2.36 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 6.98 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 132 g      |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.6 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.65 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 2444.57 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1412.3 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.91 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.54 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.77 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.21 mg   |



04.05.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                              | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)         | 1 porcja             |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)      | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                      | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Sałata                                          | 3 liście (15g)       |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Gotowana pierś z kurczaka (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)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                          | 1 sztuka (50g)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2083 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1865.01 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 71.24 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 295 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.31 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.15 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.44 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 25.61 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1561.41 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 874.8 mg   |
| <b>Magnez:</b>                                   | 391.3 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 4095.69 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 14.17 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.7 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 135.44 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8719.19 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 103.15 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 262.17 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.81 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.28 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 123.36 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.49 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.35 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4100.61 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1547.4 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.28 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.97 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.82 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 29.22 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:** Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Gruszka - 1/3 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- 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 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 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:** Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka 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:** 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 makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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:** Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



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:** Farsz meksykański do naleśników (200g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, usmażyć na oleju, dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydzę. Doprawić wedle uznania.

**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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (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)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Seler obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Jak będzie miękki, zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z 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:** Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 (30g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**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 kiszzonej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

**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:** Sos boloński (SEL) (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-04-28 / 2025-04-29 / 2025-04-30 / 2025-05-01 / 2025-05-02 / 2025-05-03 / 2025-05-04



### Produkty zbożowe

|                                         |                         |
|-----------------------------------------|-------------------------|
| Chleb graham (GLU)                      | 930g (31 kromki)        |
| Grahamka (GLU)                          | 600g (6 sztuk)          |
| Kasza gryczana, gotowana                | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa               | 25g (1/4 woreczka)      |
| 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)             | 30g (1/3 szklanki)      |
| Makaron gniazda, nitki                  | 35g (1 sztuka)          |
| Makaron pełnoziarnisty, świderki        | 25g (1/4 szklanki)      |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 200g (1 porcja)         |
| Mąka pszenna, typ 500                   | 46g (3 i 3/4 łyżki)     |
| Mąka ziemniaczana                       | 10g (1/3 łyżki)         |
| Płatki gryczane                         | 40g (5 łyżek)           |
| Płatki owsiane                          | 60g (6 łyżek)           |
| Ryż brązowy                             | 40g (1/5 szklanki)      |
| Ryż brązowy, ugotowany                  | 300g (1 i 1/2 porcji)   |



### Warzywa

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Brokuły                                               | 20g (1/8 sztuki)      |
| Brokuły, gotowane w wodzie                            | 40g (1/4 porcji)      |
| Burak                                                 | 80g (3/4 sztuki)      |
| Cebula                                                | 10g (1/8 sztuki)      |
| Cukinia                                               | 30g (1/8 sztuki)      |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 20g (1/8 szklanki)    |
| Fasolka szparagowa, gotowana                          | 30g (1/5 porcji)      |
| Fasolka zielona, surowa                               | 20g (1/5 porcji)      |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik                     | 40g (1/3 szklanki)    |
| Koncentrat pomidorowy 30%                             | 30g (2 łyżeczki)      |
| Koper ogrodowy                                        | 40g (10 łyżeczek)     |
| Korzeń imbiru, surowy                                 | 2g (1/8 sztuki)       |
| Kukurydza, konserwowa                                 | 10g (1/2 łyżki)       |
| Marchew                                               | 545g (12 sztuk)       |
| Ogórek                                                | 440g (2 i 1/3 sztuki) |
| Papryka czerwona                                      | 100g (1/3 sztuki)     |
| Passata                                               | 70g (1/4 szklanki)    |

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| Pietruszka, korzeń                | 160g (2 sztuki)        |
| Pietruszka, liście                | 41g (6 i 3/4 łyżeczek) |
| Pomidor                           | 380g (2 i 1/4 sztuki)  |
| Pomidor koktajlowy                | 20g (2 sztuki)         |
| Pomidory w puszcze                | 20g (1/8 szklanki)     |
| Por                               | 40g (1/4 sztuki)       |
| Rukola                            | 10g (1/2 garści)       |
| Rzodkiewka                        | 50g (3 i 1/3 sztuki)   |
| Sałata                            | 105g (21 liście)       |
| Seler korzeniowy                  | 190g (2/3 sztuki)      |
| Seler naciowy                     | 15g (1/8 sztuki)       |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 20g (1/8 szklanki)     |
| Szpinak                           | 300g (12 garści)       |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie      | 750g (8 i 3/4 sztuki)  |
| Ziemniaki, średnie                | 225g (2 i 1/2 sztuki)  |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                      |
|-----------------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 55g (2 i 3/4 łyżki)  |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)              | 450g (3 opakowania)  |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 2050ml (9 szklanek)  |
| Ser edamski (MLE)                       | 60g (2 porcje)       |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 30g (1 opakowanie)   |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)  |
| Serek Kiri (MLE)                        | 17g (1 sztuka)       |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 40g (2 opakowania)   |
| Serek wiejski Krasnystaw (MLE)          | 200g (1 opakowanie)  |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 25g (1 i 2/3 łyżki)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 140g (14 porcji)     |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)         | 80g (2 i 2/3 porcji) |



### Mięso i jaja

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Indyk, mięso mielone | 180g (1 i 3/4 porcji) |
|----------------------|-----------------------|



|                                                                                                                    |                           |                                                                                                         |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                                                                             | 250g (5 sztuk)            | Woda                                                                                                    | 2940ml (12 i 1/4 szklanki) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)                                                            | 30g (1 porcja)            |                                                                                                         |                            |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)                                                                | 30g (1 porcja)            |  <b>Przyprawy</b>      |                            |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                                                                                 | 100g (1/2 sztuki)         | Bazylia, suszona                                                                                        | 2g (2 łyżeczki)            |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                                                                                     | 200g (2 sztuki)           | Bulion rosółowy                                                                                         | 40ml (1/6 szklanki)        |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                                                                            | 30g (1 plaster)           | Gałka muszkatołowa, mielona                                                                             | 1g (1 szczypta)            |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)                                                                        | 60g (2 porcje)            | Kurkuma, mielona                                                                                        | 1g (1/4 łyżeczki)          |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)                                                                    | 90g (3 porcje)            | Liście kolendry, suszone                                                                                | 1g (1/3 łyżeczki)          |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                                                                               | 60g (2 porcje)            | Liść laurowy, suszony                                                                                   | 6g (3 sztuki)              |
| Szynkowa dębowa drobiowa                                                                                           | 60g (2 porcje)            | Liść lubczyku, suszony                                                                                  | 2g (1 sztuka)              |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)                                                                      | 60g (2 porcje)            | Majeranek, suszony                                                                                      | 2g (2/3 łyżeczki)          |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości                                                                                | 100g (1/3 porcji)         | Oregano, suszone                                                                                        | 6g (2 łyżeczki)            |
| Wieprzowina, szynka surowa                                                                                         | 160g (1 i 2/3 porcji)     | Papryka słodka, mielona                                                                                 | 6g (1 i 1/2 łyżeczki)      |
|                                                                                                                    |                           | Papryka wędzona                                                                                         | 3g (3/4 łyżeczki)          |
|                                                                                                                    |                           | Pieprz cayenne                                                                                          | 1g (1 szczypta)            |
|                                                                                                                    |                           | Pieprz czarny                                                                                           | 16g (16 szczypt)           |
|                                                                                                                    |                           | Ziele angielskie                                                                                        | 5g (1 i 2/3 łyżeczki)      |
|                                                                                                                    |                           | Żelatyna                                                                                                | 2g (1/4 łyżki)             |
|  <b>Oleje i tłuszcze</b>         |                           |  <b>Dania gotowe</b> |                            |
| Masło ekstra                                                                                                       | 5g (1/2 plastra)          | Mus 100% banan jabłko Kubuś                                                                             | 100g (1 opakowanie)        |
| Olej rzepakowy                                                                                                     | 130ml (13 łyżek)          | Włoszczyzna krojona w paski                                                                             | 150g (1 i 1/2 szklanki)    |
|  <b>Ryby i owoce morza</b>       |                           |                                                                                                         |                            |
| Dorsz świeży, filety bez skóry                                                                                     | 140g (1 i 1/3 porcji)     |                                                                                                         |                            |
|  <b>Owoce, orzechy i nasiona</b> |                           |                                                                                                         |                            |
| Gruszka                                                                                                            | 180g (1 i 1/3 sztuki)     |                                                                                                         |                            |
| Jabłko                                                                                                             | 220g (1 i 1/4 sztuki)     |                                                                                                         |                            |
| Mieszanka kompotowa                                                                                                | 210g (7 porcji)           |                                                                                                         |                            |
| Nasiona chia, suszone                                                                                              | 10g (1 łyżka)             |                                                                                                         |                            |
| Truskawki                                                                                                          | 130g (3/4 szklanki)       |                                                                                                         |                            |
|  <b>Napoje</b>                   |                           |                                                                                                         |                            |
| Herbata czarna, napar bez cukru                                                                                    | 1750ml (7 i 1/4 szklanki) |                                                                                                         |                            |
| Sok z cytryny                                                                                                      | 25ml (5 łyżek)            |                                                                                                         |                            |