



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta podstawowa

12.05.2025 - 18.05.2025

| poniedziałek (2025-05-12)                                                                                                                                                                                                                                               | wtorek (2025-05-13)                                                                                                                                                                                                                                                                    | środa (2025-05-14)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | czwartek (2025-05-15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | piątek (2025-05-16)                                                                                                                                                                                                                                                                  | sobota (2025-05-17)                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela (2025-05-18)                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Południca Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (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 kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (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 Śląski (GLU)<br>Kajzerka (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 Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Rzodkiewka<br>Sałata |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                                        | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt brzoskwiowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka brokułowa z kurczakiem (MLE) (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                           | Grycikowa (SEL, GLU) (350g)<br>Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g)<br>Mizeria (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                            | Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g)<br>Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Sos grecki (SEL, GLU) (80g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                          | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)<br>Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                         | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Roladka drobiowa duszona (100g)<br>Czerwona kapusta na ciepło (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                          |

| <b>poniedziałek (2025-05-12)</b>                                                                                                                                                                        | <b>wtorek (2025-05-13)</b>                                                                                                                                                                | <b>środa (2025-05-14)</b>                                                                                                                                                 | <b>czwartek (2025-05-15)</b>                                                                                                                                                        | <b>piątek (2025-05-16)</b>                                                                                                                                                      | <b>sobota (2025-05-17)</b>                                                                                                                                                                                    | <b>niedziela (2025-05-18)</b>                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                    |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (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 Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynek z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                              |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                                              | Serek wiejski Krasnystaw (MLE)                                                                                                                                                            | Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)                                                                                                 | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                           | Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                      |

|                                  |                            |                           |                              |                            |                            |                               |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> (2025-05-12) | <b>wtorek</b> (2025-05-13) | <b>środa</b> (2025-05-14) | <b>czwartek</b> (2025-05-15) | <b>piątek</b> (2025-05-16) | <b>sobota</b> (2025-05-17) | <b>niedziela</b> (2025-05-18) |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

**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



12.05.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Ser edamski (MLE)                                   | 1 porcja (30g)   |
| Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)          | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| Kisiel truskawkowy (200g) | 1 porcja |
|---------------------------|----------|

**► Obiad**

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Potrąka brokułowa z kurczakiem (MLE) (180g)          | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                               | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                          | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                      |                    |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                                   | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)     |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 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

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1971 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1542.39 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.45 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 140.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.2 g      |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.78 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.4 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.79 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1563.94 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1127.78 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 270.39 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1221.04 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.22 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.28 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 167.15 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8267.26 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 105.01 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 249.74 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.15 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 6.01 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 68.3 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.46 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.53 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3051.07 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1146.86 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.54 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.61 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.93 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.11 mg   |



13.05.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

|                                                              |                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)                   | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                     | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                           | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                               | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                         | 1 porcja (10g)   |
| Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Szynkowa dębowa drobiowa                                     | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                                       | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                       | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                                       |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Grysikowa (SEL, GLU) (350g)                                           | 1 porcja        |
| Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (150g)                                                  | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                          | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                           | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                     |                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                     | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)     |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g)   |



► **Posilek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2021 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1686.5 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.62 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 369 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.93 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 21.97 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.31 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1396.23 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 868.79 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 272.71 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 884.33 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.96 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.46 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 91.32 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8470.84 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 110.33 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 246.93 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.65 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 8.74 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 108.33 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.23 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.53 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3313.84 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1071.73 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.19 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.43 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.89 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.63 mg   |



14.05.2025 (środa)

**► Śniadanie**

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| 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) |
| Sałata                                          | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                                           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, 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 Śląski (GLU)                   | 3 kromki (105g)    |
| 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**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2046 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1706.41 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 70.74 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 129.45 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.22 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.8 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 33.19 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.41 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1908.54 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1231.02 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 326.85 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2406.29 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.72 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.68 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 215.17 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8590.3 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 84.65 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 278.37 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.32 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 12.71 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 98.13 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.21 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.4 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3080.07 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1132.06 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.86 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.82 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.6 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 15.86 mg   |



15.05.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

|                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)                | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                    | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                          | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                              | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                        | 1 porcja (10g)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)   | 1 porcja        |
| Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) | 1 porcja        |
| Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)     | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                          | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                     | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                             |                    |
|---------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru             | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                          | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)        | 1 porcja (10g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                   | 1 opakowanie (30g) |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                      | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1919 kcal  |
| Woda:                                     | 1526.77 g  |
| Tłuszcz:                                  | 62.6 g     |
| Cholesterol:                              | 381.95 mg  |
| Fruktoza:                                 | 11.86 g    |
| Laktoza:                                  | 11.95 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 28.89 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.47 g    |
| Sód:                                      | 1798.14 mg |
| Wapń:                                     | 938.42 mg  |
| Magnez:                                   | 216.38 mg  |
| Witamina A:                               | 3229.56 µg |
| Witamina E:                               | 7.39 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.46 mg    |
| Witamina C:                               | 84.78 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8033.63 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.83 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 250.36 g   |
| Glukoza:                           | 6.47 g     |
| Sacharoza:                         | 9.36 g     |
| Skrobia:                           | 60.15 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 25.41 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.58 g     |
| Potas:                             | 2548.08 mg |
| Fosfor:                            | 905.81 mg  |
| Żelazo:                            | 13.89 mg   |
| Witamina D:                        | 1.84 µg    |
| Tiamina:                           | 0.66 mg    |
| Niacyna:                           | 12.42 mg   |



16.05.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

|                                                  |                  |
|--------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                               | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                   | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)   |
| Twaróg krajanka półtłusty (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**

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) | 1 sztuka (80g) |
|------------------------------------|----------------|

**► Obiad**

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                                        | 1 porcja        |
| Sos grecki (SEL, GLU) (80g)                                       | 1 porcja        |
| Brokuły, gotowane w wodzie                                        | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                      | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Serek Kiri (MLE)                                | 1 sztuka (17g)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2074 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1702.44 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.58 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 173.45 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.29 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 15.19 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26 g       |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.09 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1669.54 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1145.94 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 277.94 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1265.91 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.61 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.08 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 141.98 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8684.72 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 102.64 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 263.63 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.16 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 16.98 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 108.95 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.57 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.4 g      |
| <b>Potas:</b>                             | 3358.71 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1118.09 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.01 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.75 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.66 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 11.31 mg   |



17.05.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)   |
| Szynkowa dębowa drobiowa                            | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) | 1 porcja        |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)            | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                        | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                         |                    |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                         | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                                      | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                    | 1 porcja (10g)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)                 | 1 opakowanie (20g) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                                  | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

|                                                       |          |
|-------------------------------------------------------|----------|
| Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) | 1 porcja |
|-------------------------------------------------------|----------|





## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2037 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1583.82 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.54 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 271.65 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.07 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 12.34 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.2 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.74 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1452.85 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1155.03 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 406.22 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3466.29 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 14.37 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.8 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 223.27 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7607.12 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 98.87 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 266.03 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.92 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 6.2 g      |
| <b>Skrobia:</b>                           | 74.64 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.08 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.26 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2924.77 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1025.65 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 20.8 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.58 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.79 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 13.16 mg   |



18.05.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)     | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja             |
| Chleb Śląski (GLU)                                  | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)             | 1 porcja             |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                          | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)       |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Roladka drobiowa duszona (100g)     | 1 porcja        |
| Czerwona kapusta na ciepło (150g)   | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie        | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)         | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                               |                    |
|-----------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru               | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                            | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)     |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony               | 1 opakowanie (25g) |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2023 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1820.64 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.96 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 142.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.91 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.87 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.72 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1472.46 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1329.78 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 310.15 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1486.73 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.64 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.13 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 183.02 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8471.24 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.03 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 261.62 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 10.25 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 11.73 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 36.31 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.13 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.08 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3491.43 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1069.54 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.61 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.37 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.77 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.23 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:** Kisiel truskawkowy (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 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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Potrawka brokułowa z kurczakiem (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

Brokuły podzielić na różyczki, łodygę oczyścić i pokroić w plastry. Brokuła ugotować na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Brokuła zmiksować olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać sos brokułowy. Zabielić jogurtem.

**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)
- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- 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 suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS:** Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mieszanek 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:** 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 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 (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/2 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 - 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:** 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 makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować na mleku.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Biezuń (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 ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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:** Marchewka z groszkiem, duszona (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 1/5 garści (20g)
- 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% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

**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 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:** 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:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Poszatkować kapustę. Wlać do garnka 1/2 szklanki wody i wrzucić tam kapustę. Gotować na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 minut. Zetrzeć jabłko na tarce, wrzucić je do kapusty. Zeszklić cebulę na patelni. Część płynu z kapusty przelać na patelnię z cebulką. Wymieszać, dodać całość do garnka z kapustą i wymieszać porządnie. Dodać ocet, sól i pieprz. Gotować całość parę minut.

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-05-12 / 2025-05-13 / 2025-05-14 / 2025-05-15 / 2025-05-16 / 2025-05-17 / 2025-05-18



### Produkty zbożowe

|                                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| Chleb Śląski (GLU)                        | 1050g (30 kromek)   |
| Kajzerka (GLU)                            | 360g (6 sztuk)      |
| Kasza gryczana, gotowana                  | 50g (1/3 szklanki)  |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 200g (1 porcja)     |
| Kasza manna                               | 50g (1/4 szklanki)  |
| Kasza orkiszowa                           | 20g (1/8 szklanki)  |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)           | 21g (3 i 1/2 łyżki) |
| Makaron gniazda, nitki                    | 35g (1 sztuka)      |
| Makaron pełnoziarnisty, świderki          | 25g (1/4 szklanki)  |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)   | 200g (1 porcja)     |
| Makaron świderki (GLU)                    | 20g (1/3 porcji)    |
| Mąka pszenna, typ 550                     | 21g (1 i 3/4 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana                         | 20g (3/4 łyżki)     |
| Płatki gryczane                           | 40g (5 łyżek)       |
| Płatki owsiane                            | 40g (4 łyżki)       |
| Ryż brązowy                               | 65g (1/3 szklanki)  |
| Ryż brązowy, ugotowany                    | 400g (2 porcje)     |



### Warzywa

|                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| Brokuły                    | 80g (1/6 sztuki)       |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 190g (1 i 1/4 porcji)  |
| Cebula                     | 20g (1/5 sztuki)       |
| Cukinia                    | 40g (1/8 sztuki)       |
| Czosnek                    | 3g (2/3 ząbka)         |
| Fasola szparagowa          | 60g (2/3 garści)       |
| Fasolka zielona, gotowana  | 20g (1/5 porcji)       |
| Groszek zielony, mrożony   | 20g (1/8 opakowania)   |
| Kapusta czerwona           | 100g (1 szklanka)      |
| Koncentrat pomidorowy 30%  | 5g (1/3 łyżeczki)      |
| Koper ogrodowy             | 37g (9 i 1/4 łyżeczki) |
| Korzeń imbiru, surowy      | 2g (1/8 sztuki)        |
| Marchew                    | 418g (9 i 1/4 sztuki)  |
| Ogórek                     | 380g (2 sztuki)        |
| Ogórki kiszone             | 55g (1 sztuka)         |
| Papryka czerwona           | 80g (1/3 sztuki)       |

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| Pietruszka, korzeń                | 180g (2 i 1/4 sztuki)  |
| Pietruszka, liście                | 27g (4 i 1/2 łyżeczki) |
| Pomidor                           | 380g (2 i 1/4 sztuki)  |
| Pomidory suszone na słońcu        | 7g (1 plaster)         |
| Pomidory w puszcze                | 20g (1/8 szklanki)     |
| Por                               | 45g (1/3 sztuki)       |
| Rzodkiewka                        | 50g (3 i 1/3 sztuki)   |
| Salata                            | 105g (21 liście)       |
| Seler korzeniowy                  | 140g (1/3 sztuki)      |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 20g (1/8 szklanki)     |
| Szczypiorek                       | 10g (2 łyżki)          |
| Szpinak                           | 300g (12 garści)       |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie      | 750g (8 i 3/4 sztuki)  |
| Ziemniaki, średnie                | 135g (1 i 1/2 sztuki)  |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt brzoskwinowy (MLE)               | 150g (1 opakowanie)       |
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 50g (2 i 1/2 łyżki)       |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)              | 300g (2 opakowania)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 1930ml (8 i 1/3 szklanki) |
| Ser edamski (MLE)                       | 30g (1 porcja)            |
| 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) | 20g (1 opakowanie)        |
| Serek wiejski Krasnystaw (MLE)          | 200g (1 opakowanie)       |
| Śmietana 12% tłuszczu                   | 40g (2 i 1/4 łyżki)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 140g (14 porcji)          |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)         | 110g (3 i 2/3 porcji)     |



## Mięso i jaja

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Indyk, mięso mielone                                    | 100g (1 porcja)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 200g (4 sztuki)       |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 60g (2 porcje)        |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)     | 60g (2 porcje)        |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 280g (1 i 1/3 sztuki) |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 175g (1 i 3/4 sztuki) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                 | 30g (1 plaster)       |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)              | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)         | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                    | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa dębowa drobiowa                                | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)           | 60g (2 porcje)        |
| Wieprzowina, szynka surowa                              | 160g (1 i 2/3 porcji) |



## Oleje i tłuszcze

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Olej rzepakowy | 140ml (14 łyżek) |
|----------------|------------------|



## Cukier, słodczyce i przekąski

|                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) | 80g (1 sztuka)     |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony    | 25g (1 opakowanie) |
| Kakao 16%, proszek                 | 5g (1/2 łyżki)     |



## Ryby i owoce morza

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Dorsz świeży, filety bez skóry | 140g (1 i 1/3 porcji) |
|--------------------------------|-----------------------|



## Owoce, orzechy i nasiona

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| Banan   | 60g (1/2 sztuki)      |
| Gruszka | 130g (1 sztuka)       |
| Jabłko  | 260g (1 i 1/3 sztuki) |

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Mieszanka kompotowa   | 210g (7 porcji)    |
| Nasiona chia, suszone | 20g (2 łyżki)      |
| Truskawki             | 70g (1/2 szklanki) |



## Napoje

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  |
| Sok z cytryny                   | 20ml (4 łyżki)             |
| Woda                            | 2840ml (11 i 3/4 szklanki) |



## Przyprawy

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Bazylija, suszona           | 1g (1 łyżeczka)          |
| Bazylija, świeża            | 3g (1 garść)             |
| Bulion warzywny             | 280ml (1 i 1/4 szklanki) |
| Gałka muszkatołowa, mielona | 1g (1 szczypta)          |
| Liść laurowy, suszony       | 6g (3 sztuki)            |
| Liść lubczyku, suszony      | 2g (1 sztuka)            |
| Majeranek, suszony          | 1g (1/3 łyżeczki)        |
| Ocet spirytusowy            | 2ml (1/3 łyżki)          |
| Oregano, suszone            | 7g (2 i 1/3 łyżeczki)    |
| Papryka słodka, mielona     | 4g (1 łyżeczka)          |
| Papryka, w proszku          | 1g (1/4 łyżeczki)        |
| Papryka wędzona             | 3g (3/4 łyżeczki)        |
| Pieprz czarny               | 18g (18 szczypt)         |
| Tymianek, suszony           | 1g (1/3 łyżeczki)        |
| Ziele angielskie            | 4g (1 i 1/3 łyżeczki)    |
| Żelatyna                    | 2g (1/4 łyżki)           |



## Dania gotowe

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| Włoszczyzna krojona w paski | 135g (1 i 1/3 szklanki) |
|-----------------------------|-------------------------|