



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

02.06.2025 - 08.06.2025

| <b>poniedziałek (2025-06-02)</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>wtorek (2025-06-03)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>środa (2025-06-04)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>czwartek (2025-06-05)</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>piątek (2025-06-06)</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>sobota (2025-06-07)</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>niedziela (2025-06-08)</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (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>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (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>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (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>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Ketchup, łagodny<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor<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>                                                                                                                                                                                                                                              |
| Budyń waniliowy (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                                                              | Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt truskawkowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                            | Gruszka pieczona (130g)                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan                                                                                                                                                                                                                                              | Sok warzywno-owocowy                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                           | Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Schab gotowany (100g)<br>Brokuły z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                             | Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Twarożek do naleśników (MLE) (120g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                                          | Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                    | Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                  | Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Sos boloński (SEL) (180g)<br>Makaron, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                             | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                 |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (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>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor                                                                                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Pomidor                                                                                                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor                                                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (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>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor                                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor                                                                                             |

| <b>poniedziałek (2025-06-02)</b>                       | <b>wtorek (2025-06-03)</b>            | <b>środa (2025-06-04)</b> | <b>czwartek (2025-06-05)</b>                    | <b>piątek (2025-06-06)</b> | <b>sobota (2025-06-07)</b>            | <b>niedziela (2025-06-08)</b> |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Posiłek nocny                                          | Posiłek nocny                         | Posiłek nocny             | Posiłek nocny                                   | Posiłek nocny              | Posiłek nocny                         | Posiłek nocny                 |
| Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Jogurt naturalny (MLE)    | Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) | Serek wiejski (MLE)        | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Jogurt naturalny (MLE)        |

|                                  |                            |                           |                              |                            |                            |                               |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> (2025-06-02) | <b>wtorek</b> (2025-06-03) | <b>środa</b> (2025-06-04) | <b>czwartek</b> (2025-06-05) | <b>piątek</b> (2025-06-06) | <b>sobota</b> (2025-06-07) | <b>niedziela</b> (2025-06-08) |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

**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



02.06.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                          | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony                   | 1 porcja (25g)   |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                   |                         |
|---------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)                    | 1 porcja                |
| Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (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) |
| Weka (GLU)                                           | 6 kromek (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**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2030 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1759.21 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 59.78 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 121.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.55 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.15 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.68 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.52 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 804.92 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 804.71 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 394.4 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1872.44 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.47 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.55 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 93.27 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8538.33 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 92.56 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 291.43 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.17 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 26.9 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 126.68 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.87 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.74 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3424.85 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1356.44 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.9 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.15 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.84 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 14.99 mg   |



03.06.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)                   | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                          | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Pasta z twarogu z natką pietruszki (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 gotowane (180g) | 1 porcja |
|------------------------|----------|

**► Obiad**

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Schab gotowany (100g)                                | 1 porcja        |
| Brokuły z olejem (150g)                              | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                         | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                          | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                      | 6 kromek (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)   |



► **Posilek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2091 kcal |
| <b>Woda:</b>                                     | 2040.14 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.16 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 318.5 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 14.4 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.64 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.94 g   |
| <b>Sód:</b>                                      | 828.13 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 943.52 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 360.67 mg |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3097.3 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 16.59 mg  |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.94 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 344.76 mg |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8779.03 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 109.58 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 263.36 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.07 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.36 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 113.37 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.19 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.53 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3951.36 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1289.23 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.94 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.89 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.77 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.37 mg   |



04.06.2025 (środa)

**► Śniadanie**

|                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)             | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                    | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                                  | 2 kromki (30g)   |
| 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         |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)                 | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)  | 1 porcja |
| Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)    | 1 porcja |
| Twarożek do naleśników (MLE) (120g) | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy (200ml)         | 1 porcja |

**► Kolacja**

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                           | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Szynkowa dębowa drobiowa             | 1 porcja (30g)     |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja           |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1853 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1515.03 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.8 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 319 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.22 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.45 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.39 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.74 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 704.2 mg   |
| <b>Wapń:</b>                                     | 994.45 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 209.79 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1626.35 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.43 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.51 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 121.9 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7786.77 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 88.78 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 233.74 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.85 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 5.46 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 78.31 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.66 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.36 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2105.49 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 874.31 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 9.74 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.45 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.7 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 7.03 mg    |



05.06.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)    | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                      | 2 kromki (30g)   |
| 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)   |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                |                         |
|------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja                |
| Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)       | 1 porcja                |
| Ryż biały, gotowany                            | 1 i 2/3 szklanki (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                    | 1 porcja                |

## ► Kolacja

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                           | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 opakowanie (30g) |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1950 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1728.53 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.15 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 146.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.18 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.4 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 19.07 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.85 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1266.59 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 736.44 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 215.9 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1843.83 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.3 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.47 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 103.98 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8179 kJ    |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 86.28 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 257.59 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.81 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 9.76 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 118.71 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.65 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.57 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2697.15 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1072.42 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 7.96 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.25 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.72 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.74 mg   |



06.06.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

|                                                  |                  |
|--------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                       | 2 kromki (30g)   |
| 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)   |
| Pomidor                                          | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                           | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Gruszka pieczona (130g) | 1 porcja |
|-------------------------|----------|

## ► Obiad

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                | 1 porcja        |
| Szpinak gotowany (GLU, 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) |
| Weka (GLU)                                              | 6 kromek (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 (MLE)

1 opakowanie (200g)



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1983 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1695.73 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.93 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 112 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.46 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.64 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.22 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 702.84 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 663.88 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 283.05 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1957.34 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.58 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.27 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 181 mg     |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8319.76 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 105.24 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 248.14 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.48 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 8.06 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 97.95 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.28 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.24 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3268.99 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 858.9 mg   |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.66 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.17 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.8 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 11.65 mg   |



07.06.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                          | 2 kromki (30g)   |
| 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**

|       |                 |
|-------|-----------------|
| Banan | 1 sztuka (120g) |
|-------|-----------------|

**► Obiad**

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Sos boloński (SEL) (180g)                      | 1 porcja        |
| Makaron, ugotowany (GLU)                       | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                    | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|                                               |                    |
|-----------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru               | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                    | 6 kromek (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)     |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2083 kcal |
| <b>Woda:</b>                                     | 1545.29 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.99 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 325.2 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.17 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 23.79 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.26 g   |
| <b>Sód:</b>                                      | 758.12 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 737.05 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 241.97 mg |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1802.5 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.88 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.38 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 121.85 mg |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7398.59 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 95.91 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 270.05 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.93 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.79 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 55.23 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.61 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.78 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2900.97 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1091.57 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.89 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.58 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.69 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 14.18 mg   |



08.06.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja           |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja           |
| Weka (GLU)                                      | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 2 sztuki (80g)     |
| Ketchup, łagodny                                | 1 łyżka (15g)      |
| Serek Hochland mini (MLE)                       | 1 opakowanie (30g) |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |
| Salata                                          | 3 liście (15g)     |

## ► II Śniadanie

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Sok warzywno-owocowy | 1 i 1/4 szklanki (300ml) |
|----------------------|--------------------------|

## ► Obiad

|                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja            |
| Gotowana pierś z kurczaka (100g)    | 1 porcja            |
| Buraki tarte, gotowane              | 3/4 szklanki (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie        | 3 sztuki (250g)     |
| Kompot wieloowocowy (200ml)         | 1 porcja            |

## ► Kolacja

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                      | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Miód pszczele                                   | 1 łyżka (25g)      |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2116 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1779.29 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 69.37 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 99 mg      |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 3.09 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 17.41 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 11.94 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 629.56 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 788 mg     |
| <b>Magnez:</b>                                   | 221.45 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1050.84 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10 mg      |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 0.93 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 173.36 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8881.89 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 92.92 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 291.91 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 2.88 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 16.06 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 36.09 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.55 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.46 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3292.86 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 785.75 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 9.54 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.08 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.53 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.23 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:** Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- 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 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)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



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:** 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, mrożone - 1/8 opakowania (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:** Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 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 mleczna z ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

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

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 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:** Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.

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

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



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:** Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 porcja (150g)



Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

**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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

**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:** 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:** 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 łyżka (10ml)
- 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:** Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

**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 kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

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

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.





---

**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 - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

---

**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:** Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

---

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem (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) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- 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:** Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Biezuń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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:** 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-06-02 / 2025-06-03 / 2025-06-04 / 2025-06-05 / 2025-06-06 / 2025-06-07 / 2025-06-08



### Produkty zbożowe

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| Kajzerka (GLU)                  | 360g (6 sztuk)          |
| Kasza gryczana, gotowana        | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa       | 25g (1/4 woreczka)      |
| Kasza kuskus                    | 20g (1/8 szklanki)      |
| Kasza manna                     | 50g (1/4 szklanki)      |
| Kasza orkiszowa                 | 20g (1/8 szklanki)      |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU) | 21g (3 i 1/2 łyżki)     |
| Makaron farfalle (kokardki)     | 20g (1/4 szklanki)      |
| Makaron gniazda, nitki          | 35g (1 sztuka)          |
| Makaron, ugotowany (GLU)        | 200g (1 porcja)         |
| Mąka pszenna, typ 500           | 55g (4 i 2/3 łyżki)     |
| Mąka ziemniaczana               | 10g (1/3 łyżki)         |
| Płatki gryczane                 | 40g (5 łyżek)           |
| Płatki owsiane                  | 40g (4 łyżki)           |
| Ryż biały                       | 20g (1/8 szklanki)      |
| Ryż biały, gotowany             | 300g (2 i 1/2 szklanki) |
| Weka (GLU)                      | 900g (60 kromek)        |



### Warzywa

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie   | 190g (1 i 1/4 porcji)  |
| Brokuły, mrożone             | 100g (1/5 opakowania)  |
| Buraki tarte, gotowane       | 150g (3/4 szklanki)    |
| Cukinia                      | 70g (1/8 sztuki)       |
| Fasola szparagowa            | 90g (1 garść)          |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 30g (1/5 porcji)       |
| Koncentrat pomidorowy 30%    | 15g (1 łyżeczka)       |
| Koper ogrodowy               | 18g (4 i 1/2 łyżeczki) |
| Korzeń imbiru, surowy        | 2g (1/8 sztuki)        |
| Marchew                      | 345g (7 i 2/3 sztuki)  |
| Passata                      | 70g (1/4 szklanki)     |
| Pietruszka, korzeń           | 190g (2 i 1/3 sztuki)  |
| Pietruszka, liście           | 31g (5 i 1/4 łyżeczki) |
| Pomidor                      | 700g (4 sztuki)        |

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Pomidor koktajlowy           | 20g (2 sztuki)         |
| Pomidory w puszcze           | 20g (1/8 szklanki)     |
| Por                          | 50g (1/3 sztuki)       |
| Rukola                       | 10g (1/2 garści)       |
| Salata                       | 105g (21 liście)       |
| Seler korzeniowy             | 140g (1/3 sztuki)      |
| Seler naciowy                | 15g (1/8 sztuki)       |
| Szpinak                      | 430g (17 i 1/4 garści) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 750g (8 i 3/4 sztuki)  |
| Ziemniaki, średnie           | 230g (2 i 2/3 sztuki)  |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                     |
|-----------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 50g (2 i 1/2 łyżki) |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 300g (2 opakowania) |
| Jogurt truskawkowy (MLE)                | 150g (1 opakowanie) |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 2050ml (9 szklanek) |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 60g (2 opakowania)  |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania) |
| Serek Kiri (MLE)                        | 17g (1 sztuka)      |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 40g (2 opakowania)  |
| Serek wiejski (MLE)                     | 200g (1 opakowanie) |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 50g (3 i 1/3 łyżki) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 140g (14 porcji)    |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)         | 180g (6 porcji)     |



### Mięso i jaja

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Indyk, mięso mielone                                    | 80g (3/4 porcji)      |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 175g (3 i 1/2 sztuki) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 30g (1 porcja)        |
| Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)     | 30g (1 porcja)        |



|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry              | 215g (1 sztuka)       |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                  | 175g (1 i 3/4 sztuki) |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 80g (2 sztuki)        |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)         | 30g (1 plaster)       |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)      | 30g (1 porcja)        |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 90g (3 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, schab surowy bez kości             | 100g (1/3 porcji)     |
| Wieprzowina, szynka surowa                      | 80g (3/4 porcji)      |



### **Oleje i tłuszcze**

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Olej rzepakowy | 125ml (12 i 1/2 łyżki) |
|----------------|------------------------|



### **Cukier, słodczyce i przekąski**

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| Budyń w proszku                   | 15g (1 i 3/4 łyżki) |
| Cukier                            | 10g (3/4 łyżki)     |
| Cukier waniliowy                  | 4g (1 łyżeczka)     |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 25g (1 porcja)      |
| Miód pszczeni                     | 25g (1 łyżka)       |



### **Ryby i owoce morza**

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



### **Owoce, orzechy i nasiona**

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Banan                 | 120g (1 sztuka)       |
| Gruszka               | 180g (1 i 1/3 sztuki) |
| Jabłko                | 180g (1 sztuka)       |
| Mieszanka kompotowa   | 210g (7 porcji)       |
| Nasiona chia, suszone | 10g (1 łyżka)         |



### **Napoje**

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  |
| Sok warzywno-owocowy            | 300ml (1 i 1/4 szklanki)   |
| Sok z cytryny                   | 25ml (5 łyżek)             |
| Woda                            | 2840ml (11 i 3/4 szklanki) |



### **Przyprawy**

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Bazylija, suszona          | 2g (2 łyżeczki)          |
| Bulion warzywny            | 280ml (1 i 1/4 szklanki) |
| Gałka muskatołowa, mielona | 1g (1 szczypta)          |
| Ketchup, łagodny           | 15g (1 łyżka)            |
| Kurkuma, mielona           | 1g (1/4 łyżeczki)        |
| Liście kolendry, suszone   | 1g (1/3 łyżeczki)        |
| Liść laurowy, suszony      | 9g (4 i 1/2 sztuki)      |
| Liść lubczyku, suszony     | 2g (1 sztuka)            |
| Majeranek, suszony         | 2g (2/3 łyżeczki)        |
| Oregano, suszone           | 7g (2 i 1/3 łyżeczki)    |
| Papryka słodka, mielona    | 6g (1 i 1/2 łyżeczki)    |
| Pieprz czarny              | 12g (12 szczypt)         |
| Sól biała                  | 1g (1 szczypta)          |
| 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 | 100g (1 szklanka) |
|-----------------------------|-------------------|