



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta podstawowa

04.08.2025 - 10.08.2025

| poniedziałek (2025-08-04)                                                                                                                                                                                                                                                                       | wtorek (2025-08-05)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | środa (2025-08-06)                                                                                                                                                                                                                                                          | czwartek (2025-08-07)                                                                                                                                                                                                                                                                       | piątek (2025-08-08)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | sobota (2025-08-09)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela (2025-08-10)                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Ogórek<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 rzodkiewką (MLE) (50g)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor<br>Kielki kalarepy | 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>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<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 serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą 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>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Ogórek<br>Kielki lucerny | 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>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona<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>Ser edamski (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                                               | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt brzoskwiniowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus 100% banan jabłko Kubuś                                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa gulaszowa (SEL) (350g)<br>Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)<br>Kefir, 2% tłuszczu (MLE)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                                             | Grycikowa (SEL, GLU) (350g)<br>Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                          | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Twarożek do naleśników (MLE) (120g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                  | Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Udka z kurczaka, pieczone (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                       | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)<br>Jajko sadzone (JAJ) (100g)<br>Mizeria (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 pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                |

| <b>poniedziałek (2025-08-04)</b>                                                                                                                                                                  | <b>wtorek (2025-08-05)</b>                                                                                                                                                        | <b>środa (2025-08-06)</b>                                                                                                                                                             | <b>czwartek (2025-08-07)</b>                                                                                                                                                    | <b>piątek (2025-08-08)</b>                                                                                                                                                            | <b>sobota (2025-08-09)</b>                                                                                                                                                                      | <b>niedziela (2025-08-10)</b>                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z pieczonej marchewki (50g)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Rzodkiewka | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (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>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z czerwonej fasoli (50g)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)<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>Serek Hochland mini (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor |
| <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                             |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                             | Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)                                                                                                         | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                            | Serek wiejski Krasnystaw (MLE)                                                                                                                                                  | Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)                                                                                                                                 | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                                      | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                            |

|                                  |                            |                           |                              |                            |                            |                               |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> (2025-08-04) | <b>wtorek</b> (2025-08-05) | <b>środa</b> (2025-08-06) | <b>czwartek</b> (2025-08-07) | <b>piątek</b> (2025-08-08) | <b>sobota</b> (2025-08-09) | <b>niedziela</b> (2025-08-10) |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

**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



04.08.2025 (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)   |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)               | 1 sztuka (40g)   |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                              | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Zupa gulaszowa (SEL) (350g)               | 1 porcja             |
| Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) | 1 porcja             |
| Kefir, 2% tłuszczu (MLE)                  | 1 opakowanie (200ml) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)               | 1 porcja             |

## ► Kolacja

|                                               |                      |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru               | 1 szklanka (250ml)   |
| Chleb Śląski (GLU)                            | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z pieczonej marchewki (50g)             | 1 porcja             |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                    | 3 i 1/3 sztuki (50g) |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2128 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1823.6 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.2 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 295 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.67 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 26.71 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.88 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.56 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1744.1 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1528.37 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 258.54 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1728.75 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.45 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.6 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 113.37 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8930.39 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 89.73 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 282.45 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.59 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.72 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 106.3 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.63 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.26 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2840.95 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1201.21 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 18.3 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.34 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.79 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 6.72 mg    |



05.08.2025 (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 rzodkiewką (MLE) (50g)            | 1 porcja         |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Kiełki kalarepy                                     | 1 łyżka (10g)    |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                        |                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------|
| Grysikowa (SEL, GLU) (350g)                            | 1 porcja            |
| Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) | 1 porcja            |
| Buraki tarte, gotowane                                 | 3/4 szklanki (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                           | 3 sztuki (250g)     |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                            | 1 porcja            |

**► Kolacja**

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

► **Posilek nocny**

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2059 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1789.86 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.48 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 166.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.68 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.15 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22 g       |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.58 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1869.69 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1138.06 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 287.96 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 725.22 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.56 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.5 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 123.18 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8601.82 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 92.21 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 280.94 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.52 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 14.77 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 115.08 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.54 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.52 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3506.64 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1071.71 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 17.23 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.65 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.81 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 12.57 mg   |



06.08.2025 (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)     |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony                 | 1 opakowanie (25g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)            | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |
| Salata                                          | 3 liście (15g)     |

**► II Śniadanie**

|             |                |
|-------------|----------------|
| Brzoskwinia | 1 sztuka (85g) |
|-------------|----------------|

**► Obiad**

|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, 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) |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                          | 1 sztuka (50g)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1833 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1485.9 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.29 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 319 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.05 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.45 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 18.32 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.45 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1402.44 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 935.79 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 156.9 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 860 µg     |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.28 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.37 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 45.34 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7464.53 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 88.69 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 232.79 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.01 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 11.95 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 67.62 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.9 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.75 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 1855.58 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 728.1 mg   |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.59 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.45 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.51 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 5.32 mg    |



07.08.2025 (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 serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)    | 1 porcja             |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)   | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                   | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Salata                                       | 3 liście (15g)       |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)   | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana       | 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)     |
| Miód pszczeły                                       | 1 łyżka (25g)      |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                              | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2001 kcal  |
| Woda:                                     | 1775.08 g  |
| Tłuszcz:                                  | 60.87 g    |
| Cholesterol:                              | 146.3 mg   |
| Fruktoza:                                 | 5.79 g     |
| Laktoza:                                  | 11.78 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 26.99 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.55 g    |
| Sód:                                      | 1536.92 mg |
| Wapń:                                     | 1250.34 mg |
| Magnez:                                   | 291.55 mg  |
| Witamina A:                               | 1217.51 µg |
| Witamina E:                               | 6.77 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.47 mg    |
| Witamina C:                               | 153.68 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8392.46 kJ |
| Białko ogółem:                     | 103.6 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 267.85 g   |
| Glukoza:                           | 5.6 g      |
| Sacharoza:                         | 7.6 g      |
| Skrobia:                           | 110.9 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.82 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.27 g     |
| Potas:                             | 3500.37 mg |
| Fosfor:                            | 1125.52 mg |
| Żelazo:                            | 15.34 mg   |
| Witamina D:                        | 0.31 µg    |
| Tiamina:                           | 0.86 mg    |
| Niacyna:                           | 11.96 mg   |



08.08.2025 (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)   |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)          | 1 plaster (30g)  |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)  | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                           | 1/4 sztuki (50g) |
| Kiełki lucerny                                   | 1 łyżka (10g)    |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Jajko sadzone (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)     |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g)          | 1 porcja           |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 1 opakowanie (20g) |
| Pomidor                                 | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2024 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1630.29 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 71.09 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 466.4 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.2 g      |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.98 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.52 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1693.74 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 938.07 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 281.07 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2045.93 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.72 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.71 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 93.35 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8466.03 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 84.67 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 263.39 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.85 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 6.13 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 81.74 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.24 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.22 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3116.17 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1046.18 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.47 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.95 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.77 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 9.79 mg    |



09.08.2025 (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)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)                  | 1 porcja (30g)   |
| Papryka czerwona                                            | 1/5 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 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)     |
| Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) | 1 porcja           |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)         | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                       | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2029 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1476.22 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 60.99 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 290.7 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.26 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.38 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.13 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1533.56 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 988.36 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 289.02 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2115.39 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.58 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.48 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 188.61 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7579.49 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 100.13 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 275.65 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.19 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.87 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 77.5 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.76 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.56 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2976.96 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 990.79 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.88 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.64 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.73 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.29 mg   |



10.08.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Chleb Śląski (GLU)                              | 3 kromki (105g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| Ser edamski (MLE)                               | 1 porcja (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)   | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)         | 1 porcja        |
| Gotowana pierś z kurczaka (100g)            | 1 porcja        |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) | 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 Hochland mini (MLE)                               | 1 opakowanie (30g) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                                 | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1944 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1487.94 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 59.3 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 175.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 3.09 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.78 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.36 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.39 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1620.51 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1407.3 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 247.5 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1052.79 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.51 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.03 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 74.65 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8139.89 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 101.93 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 238.79 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 2.88 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 4.8 g      |
| <b>Skrobia:</b>                           | 35.79 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.34 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.97 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2946.41 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1115.8 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.11 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.43 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.54 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.83 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:** Zupa gulaszowa (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (30g)
- Wołowina, łopatka - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną również w kostkę cebulę, sprasowany czosnek i posypać łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie przypaliła. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Jeśli trzeba- dodać soli i pieprzu, a na koniec łyżkę majeranku i opcjonalnie drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli ktoś woli gęstszą konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami, cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** 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 rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

**PRZEPIS:** Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- 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 mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Wołowina, łopatka - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)
- 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 płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- 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:** 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 serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

**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:** 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:** Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

**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:** Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

**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, roznieść widelcem. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

**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:** Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

**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:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-08-04 / 2025-08-05 / 2025-08-06 / 2025-08-07 / 2025-08-08 / 2025-08-09 / 2025-08-10



### Produkty zbożowe

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| Bułka tarta                             | 10g (1/8 szklanki)    |
| Chleb Śląski (GLU)                      | 1050g (30 kromek)     |
| Kajzerka (GLU)                          | 360g (6 sztuk)        |
| Kasza gryczana, gotowana                | 50g (1/3 szklanki)    |
| Kasza jęczmienna, perłowa               | 25g (1/4 woreczka)    |
| Kasza manna                             | 35g (1/5 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, ugotowany (GLU) | 250g (1 i 1/4 porcji) |
| Makaron świderki (GLU)                  | 40g (3/4 porcji)      |
| Mąka pszenna, typ 550                   | 130g (10 i 3/4 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana                       | 10g (1/3 łyżki)       |
| Płatki gryczane                         | 40g (5 łyżek)         |
| Płatki owsiane                          | 40g (4 łyżki)         |
| Ryż biały                               | 50g (1/4 szklanki)    |
| Ryż brązowy                             | 20g (1/8 szklanki)    |
| Ryż brązowy, ugotowany                  | 100g (1/2 porcji)     |



### Warzywa

|                                                       |                        |
|-------------------------------------------------------|------------------------|
| Brokuły, mrożone                                      | 80g (1/6 opakowania)   |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)           | 150g (1 porcja)        |
| Buraki tarte, gotowane                                | 150g (3/4 szklanki)    |
| Cebula                                                | 30g (1/4 sztuki)       |
| Czosnek                                               | 5g (1 ząbek)           |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 40g (1/4 szklanki)     |
| Fasolka szparagowa, gotowana                          | 170g (1 i 1/4 porcji)  |
| Kielki kalarepy                                       | 10g (1 łyżka)          |
| Kielki lucerny                                        | 10g (1 łyżka)          |
| Koncentrat pomidorowy 30%                             | 23g (1 i 1/2 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy                                        | 10g (2 i 1/2 łyżeczki) |

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Marchew                      | 278g (6 i 1/4 sztuki)   |
| Ogórek                       | 380g (2 sztuki)         |
| Ogórki kiszone               | 30g (2/3 sztuki)        |
| Papryka czerwona             | 80g (1/3 sztuki)        |
| Passata                      | 70g (1/4 szklanki)      |
| Pietruszka, korzeń           | 120g (1 i 1/2 sztuki)   |
| Pietruszka, liście           | 32g (5 i 1/3 łyżeczki)  |
| Pomidor                      | 330g (2 sztuki)         |
| Pomidory w puszcze           | 30g (1/7 szklanki)      |
| Por                          | 85g (2/3 sztuki)        |
| Rzodkiewka                   | 115g (7 i 2/3 sztuki)   |
| Salata                       | 75g (15 liści)          |
| Seler korzeniowy             | 160g (1/2 sztuki)       |
| Seler naciowy                | 15g (1/8 sztuki)        |
| Szczypiorek                  | 10g (2 łyżki)           |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1000g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie           | 120g (1 i 1/3 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt brzoskwiniowy (MLE)              | 150g (1 opakowanie)       |
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 70g (3 i 1/2 łyżki)       |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 300g (2 opakowania)       |
| Kefir, 2% tłuszczu (MLE)                | 200ml (1 opakowanie)      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 2130ml (9 i 1/4 szklanki) |
| Ser edamski (MLE)                       | 60g (2 porcje)            |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 30g (1 opakowanie)        |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)       |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 20g (1 opakowanie)        |
| Serek wiejski (MLE)                     | 200g (1 opakowanie)       |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 35g (2 i 1/3 łyżki)       |



|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 140g (14 porcji)      |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)      | 130g (4 i 1/3 porcji) |

## **Mięso i jaja**

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Indyk, mięso mielone                                    | 80g (3/4 porcji)      |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 290g (5 i 3/4 sztuki) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 30g (1 porcja)        |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)     | 60g (2 porcje)        |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 125g (2/3 sztuki)     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 250g (2 i 1/2 sztuki) |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)                   | 40g (1 sztuka)        |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                 | 30g (1 plaster)       |
| Półdzwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)              | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)         | 90g (3 porcje)        |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                    | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)           | 90g (3 porcje)        |
| Wołowina, łopatka                                       | 110g (3/4 porcji)     |

## **Oleje i tłuszcze**

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Olej rzepakowy | 115ml (11 i 1/2 łyżki) |
|----------------|------------------------|

## **Cukier, słodczy i przekąski**

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Cukier                          | 5g (1/3 łyżki)     |
| Cukier waniliowy                | 4g (1 łyżeczka)    |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 25g (1 opakowanie) |
| Miód pszczeli                   | 25g (1 łyżka)      |

## **Ryby i owoce morza**

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| Dorsz, świeży           | 20g (1/5 sztuki) |
| Tuńczyk w sosie własnym | 30g (1 łyżka)    |



## **Owoce, orzechy i nasiona**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Banan               | 120g (1 sztuka)       |
| Brzoskwinia         | 85g (1 sztuka)        |
| Jabłko              | 300g (1 i 2/3 sztuki) |
| Mieszanka kompotowa | 210g (7 porcji)       |
| Truskawki           | 130g (3/4 szklanki)   |



## **Napoje**

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  |
| Woda                            | 2910ml (12 i 1/4 szklanki) |



## **Przyprawy**

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Bazylija, suszona       | 3g (3 łyżeczki)       |
| Bulion warzywny         | 150ml (2/3 szklanki)  |
| Cynamon, mielony        | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Kolendra mielona        | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Kurkuma, mielona        | 3g (3/4 łyżeczki)     |
| Liść laurowy, suszony   | 9g (4 i 1/2 sztuki)   |
| Liść lubczyku, suszony  | 2g (1 sztuka)         |
| Majeranek, suszony      | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| Oregano, suszone        | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Papryka ostra mielona   | 1g (1/8 opakowania)   |
| Papryka słodka, mielona | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Papryka, w proszku      | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| Papryka wędzona         | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Pieprz czarny           | 13g (13 szczypt)      |
| Proszek do pieczenia    | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Tymianek, suszony       | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Ziele angielskie        | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |



## **Dania gotowe**

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| Mus 100% banan jabłko Kubuś | 100g (1 opakowanie) |
| Włoszczyzna krojona w paski | 100g (1 szklanka)   |