



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

25.08.2025 - 31.08.2025

poniedziałek (2025-08-25)	wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Rzodkiewka Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Brzoskwinia	Jabłko	Jogurt truskawkowy (MLE)	Gruszka	Banan	Arbuz
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa gulaszowa (SEL) (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir, 2% tłuszczu (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Sos jarzynowy z brokułem (GLU, MLE) (80ml) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z brokuła (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Paprykarz (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Miód pszczeli Pomidor

poniedziałek (2025-08-25)	wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-08-25)	wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



25.08.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► 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)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal
Woda:	1561.32 g
Tłuszcz:	65.78 g
Cholesterol:	254.5 mg
Fruktoza:	12.54 g
Laktoza:	23.71 g
Błonnik pokarmowy:	22.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.39 g
Sód:	1682.37 mg
Wapń:	1579.07 mg
Magnez:	226.62 mg
Witamina A:	1002.02 µg
Witamina E:	11.16 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina C:	98.73 mg

Wartość energetyczna:	8654.74 kJ
Białko ogółem:	91.08 g
Węglowodany ogółem:	280.45 g
Glukoza:	8.08 g
Sacharoza:	14.04 g
Skrobia:	106.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.69 g
Potas:	2407.04 mg
Fosfor:	983.88 mg
Żelazo:	15.72 mg
Witamina D:	1.35 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	7.21 mg

**26.08.2025** (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 ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Grycikowa (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal
Woda:	1680.38 g
Tłuszcz:	66.42 g
Cholesterol:	196.1 mg
Fruktoza:	3.58 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.54 g
Sód:	1505.74 mg
Wapń:	1069.83 mg
Magnez:	367.75 mg
Witamina A:	789.46 µg
Witamina E:	15.14 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina C:	86.52 mg

Wartość energetyczna:	8327.54 kJ
Białko ogółem:	93.52 g
Węglowodany ogółem:	247.41 g
Glukoza:	3.52 g
Sacharoza:	18.37 g
Skrobia:	104.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.59 g
Potas:	3694.02 mg
Fosfor:	1268.31 mg
Żelazo:	18.24 mg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	14.41 mg



27.08.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy z brokułem (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	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)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1879 kcal
Woda:	1633.26 g
Tłuszcz:	59.95 g
Cholesterol:	305 mg
Fruktoza:	13.68 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	31.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.76 g
Sód:	1511.14 mg
Wapń:	1284.86 mg
Magnez:	556.62 mg
Witamina A:	1601.77 µg
Witamina E:	9.23 mg
Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina C:	128.58 mg

Wartość energetyczna:	7170.87 kJ
Białko ogółem:	90.11 g
Węglowodany ogółem:	260.33 g
Glukoza:	7.37 g
Sacharoza:	15.52 g
Skrobia:	51.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.16 g
Potas:	4001.22 mg
Fosfor:	1489.8 mg
Żelazo:	20.94 mg
Witamina D:	1.1 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	20.41 mg



28.08.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal
Woda:	1644.3 g
Tłuszcz:	65.87 g
Cholesterol:	163 mg
Fruktoza:	4.61 g
Laktoza:	16.4 g
Błonnik pokarmowy:	25.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.08 g
Sód:	1994.25 mg
Wapń:	1109.65 mg
Magnez:	288.68 mg
Witamina A:	1668.65 µg
Witamina E:	8.09 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina C:	158.17 mg

Wartość energetyczna:	8288.28 kJ
Białko ogółem:	81.26 g
Węglowodany ogółem:	256.87 g
Glukoza:	4.41 g
Sacharoza:	7.9 g
Skrobia:	79.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.99 g
Potas:	2706.57 mg
Fosfor:	1020.02 mg
Żelazo:	14.45 mg
Witamina D:	0.55 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	16.15 mg



29.08.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (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)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal
Woda:	1881.48 g
Tłuszcz:	64.66 g
Cholesterol:	487.8 mg
Fruktoza:	12.85 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	26.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.48 g
Sód:	2078.42 mg
Wapń:	1327.27 mg
Magnez:	280.48 mg
Witamina A:	3634.88 µg
Witamina E:	9.34 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	79.06 mg

Wartość energetyczna:	8549.98 kJ
Białko ogółem:	90.33 g
Węglowodany ogółem:	268.26 g
Glukoza:	7.45 g
Sacharoza:	10.79 g
Skrobia:	107.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.82 g
Potas:	3283.79 mg
Fosfor:	1303.97 mg
Żelazo:	14.07 mg
Witamina D:	2.4 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	9.1 mg



30.08.2025 (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)
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 cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2097 kcal
Woda:	1586.46 g
Tłuszcz:	73.42 g
Cholesterol:	221 mg
Fruktoza:	9.53 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.66 g
Sód:	1490.68 mg
Wapń:	914.1 mg
Magnez:	285.9 mg
Witamina A:	1412.15 µg
Witamina E:	11.5 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina C:	82.73 mg

Wartość energetyczna:	7866.5 kJ
Białko ogółem:	97.25 g
Węglowodany ogółem:	267.61 g
Glukoza:	10.07 g
Sacharoza:	19.73 g
Skrobia:	72.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.83 g
Potas:	3070.23 mg
Fosfor:	847.64 mg
Żelazo:	15.3 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	7.3 mg



31.08.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Arbuz	1/3 plastra (150g)
-------	--------------------

► 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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal
Woda:	1516.54 g
Tłuszcz:	64.07 g
Cholesterol:	99 mg
Fruktoza:	7.74 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.92 g
Sód:	1513.66 mg
Wapń:	1279.5 mg
Magnez:	234.45 mg
Witamina A:	944.34 µg
Witamina E:	6.89 mg
Ryboflawina:	0.95 mg
Witamina C:	92.21 mg

Wartość energetyczna:	8479.19 kJ
Białko ogółem:	99.06 g
Węglowodany ogółem:	265.9 g
Glukoza:	5.53 g
Sacharoza:	10.81 g
Skrobia:	35.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.36 g
Potas:	2980.36 mg
Fosfor:	774.25 mg
Żelazo:	14.52 mg
Witamina D:	0.08 µg
Tiamina:	0.63 mg
Niacyna:	18.64 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 500 - 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 rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** 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: Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)

**Sposób przygotowania:**

Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Do blendera wrzucić słonecznik, przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli, szczyptę pieprzu, pomidory suszone i olej. Zblendować na gładką masę o konsystencji masła. Jeżeli pasta będzie za gęsta dodać odrobinę wody.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem.
Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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:** Sos jarzynowy z brokułem (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować warzywa. Zabielić śmietaną. Zagęścić mąką.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**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: Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 2/3 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1 sztuka (80g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

**PRZEPIS:** Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (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: Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory z puszki i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Pod koniec gotowania dodać kukurydzę i fasolę czerwoną. Przyprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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: 2025-08-25 / 2025-08-26 / 2025-08-27 / 2025-08-28 / 2025-08-29 / 2025-08-30 / 2025-08-31



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
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)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	20g (1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 1850	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	95g (8 łyżek)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	30g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	40g (1/4 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	200g (1 i 1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	65g (2/3 sztuki)
Cukinia	290g (1/2 sztuki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	20g (1/8 szklanki)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	6g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	25g (6 i 1/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	10g (1/2 łyżki)
Marchew	403g (9 sztuk)
Ogórek	270g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	25g (1/2 sztuki)

Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Passata	125g (1/2 szklanki)
Pietruszka, korzeń	140g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	17g (2 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	80g (1/3 szklanki)
Por	65g (1/2 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	110g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	10g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g (1/7 szklanki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	235g (2 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	25g (1 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1830ml (8 szklanek)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
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)	30g (2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	265g (5 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	40g (1/3 sztuki)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	80g (1 sztuka)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	225g (2 i 1/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	80g (2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	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)
Wołowina, łopatka	110g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

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



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	50g (1/2 sztuki)
---------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz	150g (1/3 plastra)
Banan	120g (1 sztuka)
Brzoskwinia	85g (1 sztuka)

Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	300g (1 i 2/3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	25g (2 i 1/2 łyżki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	2960ml (12 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	150ml (2/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	18g (1 i 1/4 łyżki)
Kurkuma, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	12g (12 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)
-----------------------------	--------------------