



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta podstawowa

08.09.2025 - 14.09.2025

| poniedziałek (2025-09-08)                                                                                                                                                                                                                                                                         | wtorek (2025-09-09)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | środa (2025-09-10)                                                                                                                                                                                                                                                          | czwartek (2025-09-11)                                                                                                                                                                                                                                                                       | piątek (2025-09-12)                                                                                                                                                                                                                                                              | sobota (2025-09-13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela (2025-09-14)                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<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>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>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 |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                                               | Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt brzoskwinowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus 100% banan jabłko Kubuś                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                         |
| Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)<br>Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                                           | Grysiowa (SEL, GLU) (350g)<br>Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                               | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                            | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (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 (2025-09-08)</b>                                                                                                                                                      | <b>wtorek (2025-09-09)</b>                                                                                                                                                        | <b>środa (2025-09-10)</b>                                                                                                                                                             | <b>czwartek (2025-09-11)</b>                                                                                                                                                    | <b>piątek (2025-09-12)</b>                                                                                                                                                            | <b>sobota (2025-09-13)</b>                                                                                                                                                                      | <b>niedziela (2025-09-14)</b>                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                          |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<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 |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                    |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                 | Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (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> (2025-09-08) | <b>wtorek</b> (2025-09-09) | <b>środa</b> (2025-09-10) | <b>czwartek</b> (2025-09-11) | <b>piątek</b> (2025-09-12) | <b>sobota</b> (2025-09-13) | <b>niedziela</b> (2025-09-14) |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

**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



08.09.2025 (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)   |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)   |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)             | 1 plaster (30g)  |
| Ogórek                                              | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)           | 1 porcja        |

## ► Kolacja

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

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1999 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 4344.1 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 57.98 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 198.2 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 13.25 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.76 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.6 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1995.25 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1116.57 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 261.52 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1179.58 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 6.93 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.24 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 107.25 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8373.92 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 94.4 g     |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 264.45 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.27 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 9.18 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 65.17 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.76 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.55 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2989.92 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1127.69 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.19 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.72 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.89 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.49 mg   |



09.09.2025 (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)   |



► **Posiłek nocny**

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1989 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1780.22 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 60.36 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 166.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.78 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.15 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.38 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.48 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1522.59 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1162.86 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 302.34 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1034.38 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.98 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.52 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 118.85 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8302.86 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 91.24 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 276.83 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.66 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.29 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 138.62 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.09 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.39 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3591.68 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1113.57 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 17.66 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.65 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.83 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 12.68 mg   |



10.09.2025 (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**

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

**► Obiad**

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g)         | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g)    | 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>                     | 2081 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1507.76 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.87 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 347 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.25 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 12.02 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.57 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.23 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1936.08 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 943.94 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 246.92 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1667.78 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.46 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.44 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 95.15 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8724.23 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 99.56 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 284.92 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.14 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 25.04 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 120.58 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.61 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.84 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3297.46 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 946.47 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 18.43 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.87 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.69 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 12.27 mg   |



11.09.2025 (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 Sopotcka 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**

|                                                  |                 |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) | 2 porcje        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)   | 1 porcja        |
| Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)      | 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)     |
| Miód pszczeni                                       | 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:                     | 2068 kcal  |
| Woda:                                     | 1784.16 g  |
| Tłuszcz:                                  | 60.17 g    |
| Cholesterol:                              | 117.46 mg  |
| Fruktoza:                                 | 6.21 g     |
| Laktoza:                                  | 11.78 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 32.32 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.77 g    |
| Sód:                                      | 2056.6 mg  |
| Wapń:                                     | 1240.64 mg |
| Magnez:                                   | 310.11 mg  |
| Witamina A:                               | 3607.36 µg |
| Witamina E:                               | 7.1 mg     |
| Ryboflawina:                              | 1.38 mg    |
| Witamina C:                               | 135.31 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8674.96 kJ |
| Białko ogółem:                     | 107.6 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 284.86 g   |
| Glukoza:                           | 6.85 g     |
| Sacharoza:                         | 12.38 g    |
| Skrobia:                           | 115.79 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 25.73 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.05 g     |
| Potas:                             | 3603.83 mg |
| Fosfor:                            | 1129.34 mg |
| Żelazo:                            | 15.3 mg    |
| Witamina D:                        | 0.9 µg     |
| Tiamina:                           | 1.81 mg    |
| Niacyna:                           | 16.6 mg    |



12.09.2025 (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)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)  | 1 porcja (30g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                        | 1 opakowanie (30g) |
| Ogórek                                           | 1/4 sztuki (50g)   |
| Salata                                           | 3 liście (15g)     |

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (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>                     | 1966 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1594.8 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 71.52 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 422 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.04 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 23.43 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.56 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1496.34 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 915.23 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 264.26 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1235.75 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.05 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.5 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 80.68 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8222.14 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 82.02 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 251.46 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.79 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 5.21 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 80.02 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.42 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.62 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2840.94 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 963.07 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.84 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.87 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.69 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 7.77 mg    |



13.09.2025 (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   |



14.09.2025 (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:** Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/6 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/6 opakowania (80ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) - 1 porcja (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

**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 brokuła dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

**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 manną 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 z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z 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:** 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:** Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (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:** 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:** Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 2 porcje

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/4 łyżki (4g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (24g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

**PRZEPIS:** Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- 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) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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, rozgnieść 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: 2025-09-08 / 2025-09-09 / 2025-09-10 / 2025-09-11 / 2025-09-12 / 2025-09-13 / 2025-09-14



### 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 manna                             | 35g (1/5 szklanki)  |
| Kasza orkiszowa                         | 20g (1/8 szklanki)  |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)         | 21g (3 i 1/2 łyżki) |
| Makaron farfalle (kokardki)             | 30g (1/3 szklanki)  |
| Makaron gniazda, nitki                  | 35g (1 sztuka)      |
| Makaron pełnoziarnisty, świderki        | 25g (1/4 szklanki)  |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 200g (1 porcja)     |
| Mąka pszenna, typ 500                   | 45g (3 i 3/4 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana                       | 25g (1 łyżka)       |
| Płatki gryczane                         | 40g (5 łyżek)       |
| Płatki owsiane                          | 40g (4 łyżki)       |
| Ryż biały                               | 50g (1/4 szklanki)  |
| Ryż brązowy                             | 50g (1/4 szklanki)  |
| Ryż brązowy, ugotowany                  | 200g (1 porcja)     |



### Warzywa

|                                                       |                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie                            | 40g (1/4 porcji)     |
| Brokuły, mrożone                                      | 80g (1/6 opakowania) |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)           | 150g (1 porcja)      |
| Burak                                                 | 80g (3/4 sztuki)     |
| Buraki tarte, gotowane                                | 150g (3/4 szklanki)  |
| Cebula                                                | 20g (1/5 sztuki)     |
| Czosnek                                               | 8g (1 i 2/3 ząbka)   |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 40g (1/4 szklanki)   |
| Fasolka szparagowa, gotowana                          | 70g (1/2 porcji)     |
| Groszek zielony, konserwowy bez zalewy                | 30g (1/5 szklanki)   |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik                     | 40g (1/3 szklanki)   |
| Kapusta pekińska                                      | 30g (2/3 liścia)     |
| Kielki kalarepy                                       | 10g (1 łyżka)        |
| Koncentrat pomidorowy 30%                             | 8g (1/2 łyżeczki)    |
| Koper ogrodowy                                        | 20g (5 łyżeczek)     |

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Marchew                      | 488g (10 i 3/4 sztuki)  |
| Ogórek                       | 380g (2 sztuki)         |
| Ogórki kiszone               | 30g (2/3 sztuki)        |
| Papryka czerwona             | 50g (1/5 sztuki)        |
| Passata                      | 70g (1/4 szklanki)      |
| Pietruszka, korzeń           | 215g (2 i 2/3 sztuki)   |
| Pietruszka, liście           | 17g (2 i 3/4 łyżeczki)  |
| Pomidor                      | 300g (1 i 3/4 sztuki)   |
| Pomidory w puszcze           | 50g (1/5 szklanki)      |
| Por                          | 70g (1/2 sztuki)        |
| Rzodkiewka                   | 115g (7 i 2/3 sztuki)   |
| Salata                       | 90g (18 liści)          |
| Seler korzeniowy             | 175g (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           | 335g (3 i 3/4 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt brzoskwiniowy (MLE)              | 150g (1 opakowanie)       |
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 60g (3 łyżki)             |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 300g (2 opakowania)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 1950ml (8 i 1/2 szklanki) |
| Ser edamski (MLE)                       | 60g (2 porcje)            |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 60g (2 opakowania)        |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)       |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 20g (1 opakowanie)        |
| Serek wiejski (MLE)                     | 200g (1 opakowanie)       |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 29g (2 łyżki)             |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 150g (15 porcji)          |



Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 30g (1 porcja)

### **Mięso i jaja**

Indyk, mięso mielone 80g (3/4 porcji)  
Jaja kurze, całe (JAJ) 225g (4 i 1/2 sztuki)  
Kiełbasa podwawelska 40g (1/6 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 215g (1 sztuka)  
Mięso z ud kurczaka, bez skóry 149g (1 i 1/2 sztuki)  
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 30g (1 plaster)  
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 60g (2 porcje)  
Sztuka mięsa, gotowana 80g (1/3 porcji)  
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 90g (3 porcje)  
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 60g (2 porcje)  
Szynek z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) 90g (3 porcje)  
Wieprzowina, szynka surowa 100g (1 porcja)  
Wołowina, łopatka 80g (1/2 porcji)

### **Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra 5g (1/2 plastra)  
Olej rzepakowy 100ml (10 łyżek)

### **Cukier, słodczyce i przekąski**

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) 80g (1 sztuka)  
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)  
Jabłko 180g (1 sztuka)  
Mieszanka kompotowa 210g (7 porcji)  
Truskawki 130g (3/4 szklanki)



### **Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  
Sok z cytryny 5ml (1 łyżka)  
Woda 2860ml (12 szklanek)



### **Przyprawy**

Bazylija, suszona 2g (2 łyżeczki)  
Gałka muszkatołowa, mielona 1g (1 szczypta)  
Kolendra mielona 2g (2/3 łyżeczki)  
Kurkuma, mielona 2g (1/2 łyżeczki)  
Liść laurowy, suszony 11g (5 i 1/2 sztuki)  
Liść lubczyku, suszony 2g (1 sztuka)  
Majeranek, suszony 5g (1 i 2/3 łyżeczki)  
Majonez 5g (1/5 łyżki)  
Oregano, suszone 1g (1/3 łyżeczki)  
Papryka chili, w proszku 1g (1/4 łyżeczki)  
Papryka ostra mielona 1g (1/8 opakowania)  
Papryka słodka, mielona 2g (1/2 łyżeczki)  
Papryka, w proszku 1g (1/4 łyżeczki)  
Papryka wędzona 1g (1/4 łyżeczki)  
Pieprz czarny 17g (17 szczypt)  
Rozmaryn, suszony 1g (1/3 łyżeczki)  
Tymianek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)  
Ziele angielskie 5g (1 i 2/3 łyżeczki)



### **Dania gotowe**

Mus 100% banan jabłko Kubuś 100g (1 opakowanie)  
Żurek staropolski, butelka Artman 80ml (1/6 opakowania)