KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

01.01.2025 - 05.01.2025

środa (2025-01-01)	**czwartek** (2025-01-02)	**piątek** (2025-01-03)	**sobota** (2025-01-04)	**niedziela** (2025-01-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną Tłuszcz roślinny do smarowania Baton pszenny/francuz Kajzerki Pasta z twarogu i natki pietruszki Pomidor Sałata masłowa	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z płatkami owsianymi Tłuszcz roślinny do smarowania Baton pszenny/francuz Kajzerki Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika Pomidor Sałata masłowa	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z ryżem Tłuszcz roślinny do smarowania Baton pszenny/francuz Kajzerki Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem Pomidor Sałata masłowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Baton pszenny/francuz Kajzerki Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty Pomidor Sałata masłowa	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną Tłuszcz roślinny do smarowania Baton pszenny/francuz Serek śmietankowy Tartare Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata masłowa
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Płatki owsiane Jogurt naturalny Hej	Jabłko gotowane	Gruszka pieczona	Banan	Mus owocowy Biszkopty
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami Buraki tarte, gotowane Schab gotowany Sos koperkowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa z ziemniakami Lekka potrawka z kurczaka i warzyw Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy	Grysikowa na rosole Dorsz gotowany Sos grecki Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa ziemniaczana Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami Makaron bezjajeczny Kompot wieloowocowy	Rosół z kury Makaron nitki Lubella Udo z kurczaka gotowane Marchewka z groszkiem, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I
Herbata czarna, napar bez cukru Baton pszenny/francuz Tłuszcz roślinny do smarowania Miód Serek Kiri	Herbata czarna, napar bez cukru Baton pszenny/francuz Tłuszcz roślinny do smarowania Polędwica Sopocka Rzeźnika	Herbata czarna, napar bez cukru Baton pszenny/francuz Tłuszcz roślinny do smarowania Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	Herbata czarna, napar bez cukru Baton pszenny/francuz Tłuszcz roślinny do smarowania Pasztet z kurczaka, pieczony	Herbata czarna, napar bez cukru Baton pszenny/francuz Tłuszcz roślinny do smarowania Miód Ser Hochland mini
Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II
Sok marchwiowy	Jogurt naturalny Hej	Serek wiejski Krasnystaw	Kefir, 2% tłuszczu	Serek wiejski Krasnystaw

01.01.2025 (środa)

Śniadanie (602kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Baton pszenny/francuz (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Pasta z twarogu i natki pietruszki (77 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

II śniadanie (130kcal)

Płatki owsiane (38kcal)	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny Hej (92kcal)	1 porcja (150g)

Obiad (878kcal)

Krupnik z ziemniakami (305 kcal)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (68kcal)	1 szklanka (200g)
Schab gotowany (318 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy (28 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

Kolacja I (485kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Baton pszenny/francuz (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Miód (76kcal)	1 łyżka (25g)
Serek Kiri (107kcal)	1 porcja (35g)

Kolacja II (90kcal)

Sok marchwiowy (90kcal)	3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal
Woda:	2488.01 g
Tłuszcz:	76.24 g
Cholesterol:	129.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.89 g
Sól:	7.11 g
Wapń:	654.79 mg
Magnez:	275.3 mg
Witamina A:	2320.55 µg
Witamina E:	9.92 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	107.18 mg
Wartość energetyczna:	9127.51 kJ
Białko ogółem:	100.18 g
Węglowodany ogółem:	288.14 g
Błonnik pokarmowy:	20.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.44 g
Sód:	2019.48 mg
Potas:	3796.55 mg
Fosfor:	1090.99 mg
Żelazo:	12.7 mg
Witamina D:	2.19 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	23.56 mg

02.01.2025 (czwartek)

Śniadanie (638kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Baton pszenny/francuz (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (38kcal)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (70kcal)	1 porcja (60g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

II śniadanie (90kcal)

Jabłko gotowane (90 kcal)	1 porcja

Obiad (880kcal)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (378 kcal)	1 porcja
Lekka potrawka z kurczaka i warzyw (245 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

Kolacja I (438kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Baton pszenny/francuz (311kcal)	8 kromek (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (58kcal)	1 porcja (60g)

Kolacja II (92kcal)

Jogurt naturalny Hej (92kcal)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	**Wartość energetyczna:**	8932.65 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1712.9 g	**Białko ogółem:**	106.01 g
Tłuszcz:	63.43 g	**Węglowodany ogółem:**	294.25 g
Cholesterol:	148.1 mg	**Błonnik pokarmowy:**	23.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.57 g	**Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:**	17.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.54 g	**Sód:**	1318.5 mg
Sól:	8.89 g	**Potas:**	3193.58 mg
Wapń:	649.85 mg	**Fosfor:**	1189.21 mg
Magnez:	266.09 mg	**Żelazo:**	11.02 mg
Witamina A:	1980.44 µg	**Witamina D:**	0.19 µg
Witamina E:	11.72 mg	**Tiamina:**	0.87 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	**Niacyna:**	21.58 mg
Witamina C:	130.49 mg		

03.01.2025 (piątek)

Śniadanie (674kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z ryżem (177 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Baton pszenny/francuz (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem (150 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

II śniadanie (75kcal)

Gruszka pieczona (75 kcal)	1 porcja

Obiad (712kcal)

Grysikowa na rosole (185 kcal)	1 porcja
Dorsz gotowany (95 kcal)	1 porcja
Sos grecki (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

Kolacja I (419kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Baton pszenny/francuz (311kcal)	8 kromek (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (39kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)

Kolacja II (194kcal)

Serek wiejski Krasnystaw (194kcal)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	**Wartość energetyczna:**	8688 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2162.76 g	**Białko ogółem:**	98.54 g
Tłuszcz:	66.2 g	**Węglowodany ogółem:**	281.88 g
Cholesterol:	432.5 mg	**Błonnik pokarmowy:**	25.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.3 g	**Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:**	18.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.27 g	**Sód:**	2422.37 mg
Sól:	9.31 g	**Potas:**	3451.77 mg
Wapń:	594.08 mg	**Fosfor:**	1063.61 mg
Magnez:	248.86 mg	**Żelazo:**	9.4 mg
Witamina A:	3131.3 µg	**Witamina D:**	2.99 µg
Witamina E:	12.13 mg	**Tiamina:**	0.83 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	**Niacyna:**	11.25 mg
Witamina C:	108.25 mg		

04.01.2025 (sobota)

Śniadanie (654kcal)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Baton pszenny/francuz (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Szynkowa dębowa drobiowa (59kcal)	1 porcja (60g)
Twaróg krajanka półtłusty (65kcal)	1 porcja (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

II śniadanie (116kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

Obiad (874kcal)

Zupa ziemniaczana (199 kcal)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami (367 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

Kolacja I (453kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Baton pszenny/francuz (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (151kcal)	2 plastry (70g)

Kolacja II (125kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (125kcal)	1 szklanka (250ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	**Wartość energetyczna:**	9322.05 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1889.09 g	**Białko ogółem:**	100.59 g
Tłuszcz:	77.74 g	**Węglowodany ogółem:**	285.24 g
Cholesterol:	231.2 mg	**Błonnik pokarmowy:**	21.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.18 g	**Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:**	24.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.36 g	**Sód:**	1943.05 mg
Sól:	7.87 g	**Potas:**	3509.88 mg
Wapń:	840.09 mg	**Fosfor:**	1237.17 mg
Magnez:	288.37 mg	**Żelazo:**	10.4 mg
Witamina A:	2998.54 µg	**Witamina D:**	1.12 µg
Witamina E:	7.81 mg	**Tiamina:**	1.54 mg
Ryboflawina:	1.98 mg	**Niacyna:**	17.37 mg
Witamina C:	81.18 mg		

05.01.2025 (niedziela)

Śniadanie (604kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Baton pszenny/francuz (233kcal)	6 kromek (90g)
Serek śmietankowy Tartare (51kcal)	1 porcja (20g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (51kcal)	1 porcja (60g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

II śniadanie (118kcal)

Mus owocowy (55kcal)	1 porcja (100g)
Biszkopty (63kcal)	6 sztuk (18g)

Obiad (786kcal)

Rosół z kury (96 kcal)	1 porcja
Makaron nitki Lubella (176kcal)	1 porcja (50g)
Udo z kurczaka gotowane (153 kcal)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, gotowana (202kcal)	1 i 1/4 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

Kolacja I (441kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Baton pszenny/francuz (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Miód (76kcal)	1 łyżka (25g)
Ser Hochland mini (63kcal)	1 porcja (30g)

Kolacja II (194kcal)

Serek wiejski Krasnystaw (194kcal)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2143 kcal
Woda:	1913.31 g
Tłuszcz:	67.55 g
Cholesterol:	193.3 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.9 g
Sól:	8.18 g
Wapń:	521.14 mg
Magnez:	186.64 mg
Witamina A:	2708.76 µg
Witamina E:	3.06 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina C:	55.94 mg

Wartość energetyczna:	8963.73 kJ
Białko ogółem:	108.65 g
Węglowodany ogółem:	281.22 g
Błonnik pokarmowy:	18.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.35 g
Sód:	1188.67 mg
Potas:	2601.87 mg
Fosfor:	895.2 mg
Żelazo:	5.66 mg
Witamina D:	10.19 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	10.15 mg

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)
- Kawa zbożowa do gotowania - 1 łyżeczka (10g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z twarogu i natki pietruszki - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty - 1 porcja (50g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń - 1/8 porcji (10g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab gotowany - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos koperkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy - 1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (170ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jabłko gotowane - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)

Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Lekka potrawka z kurczaka i warzyw - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem - 1 porcja

- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń - 1/8 porcji (10g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gruszka pieczona - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Grysikowa na rosole - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Dorsz gotowany - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (120g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos grecki - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/2 porcji (50g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Rosół z kury - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Udo z kurczaka gotowane - 1 porcja

- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)

Sposób przygotowania:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2025-01-01 / 2025-01-02 / 2025-01-03 / 2025-01-04 / 2025-01-05

Produkty zbożowe

Baton pszenny/francuz	720g (48 kromki)
Kajzerki	240g (4 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa	15g (1/7 woreczka)
Kasza manna	80g (1/2 szklanki)
Makaron bezjajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron nitki Lubella	50g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	16g (1 i 1/3 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)

Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	200g (1 szklanka)
Cukinia	50g (1/8 sztuki)
Fasolka zielona, gotowana	50g (1/2 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	424g (9 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	230g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	13g (2 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Por	44g (1/3 sztuki)
Sałata masłowa	75g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	132g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	600g (7 sztuk)
Ziemniaki, średnie	225g (2 i 1/2 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń	20g (1/7 porcji)
Jogurt naturalny Hej	300g (2 porcje)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1290ml (5 i 2/3 szklanki)
Ser Hochland mini	30g (1 porcja)
Serek Kiri	35g (1 porcja)
Serek śmietankowy Tartare	20g (1 porcja)
Serek wiejski Krasnystaw	400g (2 porcje)
Twaróg krajanka półtłusty	100g (2 porcje)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika	60g (1 porcja)
Kurczak, tuszka	150g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	260g (2 i 2/3 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony	70g (2 plastry)
Polędwica Sopocka Rzeźnika	60g (1 porcja)
Szynka Rzeźnika	60g (1 porcja)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (1 porcja)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	70ml (7 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania	100g (10 porcji)

Cukier, słodycze i przekąski

Biszkopty	18g (6 sztuk)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód	50g (2 łyżki)
Mus owocowy	100g (1 porcja)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 sztuka)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)

Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	150g (5 porcji)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1250ml (5 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania	50g (5 łyżeczek)
Sok marchwiowy	200ml (3/4 szklanki)
Woda	3750ml (15 i 2/3 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)

Dania gotowe

Marchewka z groszkiem, gotowana	200g (1 i 1/4 porcji)