



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

06.01.2025 - 12.01.2025

poniedziałek (2025-01-06)	wtorek (2025-01-07)	środa (2025-01-08)	czwartek (2025-01-09)	piątek (2025-01-10)	sobota (2025-01-11)	niedziela (2025-01-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z zacierką Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Jaja kurze, całe Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Twaróg krajanka półtłusty Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Drożdżówka z serem Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Parówki z szynki Serek śmietankowy Tartare Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Twaróg krajanka półtłusty Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Biała Rzeźnika Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Pasta z twarogu z koperkiem Połędwica Sopocka Rzeźnika Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny Hej Płatki owsiane	Koktajl bananowy	Mus owocowy	Kisiel truskawkowy	Sok marchewkowy	Jogurt naturalny Hej	Gruszka pieczona
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem Brokuły gotowane Gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa brokułowa z ziemniakami Schab gotowany Surówka z marchewki i jabłka Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa z ziemniakami Risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią Kompot wieloowocowy	Zupa koperkowa Potrawka wieprzowa z łopatką z warzywami Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy	Zupa ziemniaczana Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem Kompot wieloowocowy	Barszcz czerwony z ziemniakami Makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym Kompot wieloowocowy	Rosół z kury z ryżem Roladka z indyka Sos pietruszkowy Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I
Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Pasta z twarogu z koperkiem Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Paprykarz b/cebuli Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Szynka Biała Rzeźnika Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Miód pszczeni Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Ryba w galarecie z brokułem Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Ser Hochland mini Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Sałatka z tuńczykiem i ryżem Pomidor
Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II
Mus owocowy Biszkopty	Maślanka naturalna	Serek wiejski Krasnystaw	Jogurt naturalny Hej	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Galaretko o smaku pomarańczowym	Mus 100% banan jabłko Kubuś

06.01.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (583kcal)**

Zupa mleczna z zacierką (137 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa (29kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (130kcal)**

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

► **Obiad (688kcal)**

Zupa pomidorowa z ryżem (158 kcal)	1 porcja
Brokuły gotowane (197 kcal)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym (138 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (387kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (75 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (87kcal)**

Mus owocowy (55kcal)	1 porcja (100g)
----------------------	-----------------

Biszkopty (32kcal)

3 sztuki (9g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1875 kcal
Woda:	1748.29 g
Tłuszcz:	56.44 g
Cholesterol:	300.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.3 g
Sól:	6.09 g
Wapń:	547.18 mg
Magnez:	245.33 mg
Witamina A:	1031.7 µg
Witamina E:	6.42 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina C:	204.74 mg

Wartość energetyczna:	7849.24 kJ
Białko ogółem:	89.9 g
Węglowodany ogółem:	254.82 g
Błonnik pokarmowy:	18.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.36 g
Sód:	2364.44 mg
Potas:	3327.16 mg
Fosfor:	1066.37 mg
Żelazo:	8.59 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	20.25 mg



07.01.2025 (wtorek)

► **Śniadanie (621kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (65kcal)	1 porcja (50g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (26kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (152kcal)**

Koktajl bananowy (152 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► **Obiad (750kcal)**

Zupa brokułowa z ziemniakami (174 kcal)	1 porcja
Schab gotowany (228 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (153 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (420kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (108 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (88kcal)**

Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-----------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2031 kcal
Woda:	2430.15 g
Tłuszcz:	65.81 g
Cholesterol:	90.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.97 g
Sól:	6.7 g
Wapń:	1052.43 mg
Magnez:	341.08 mg
Witamina A:	2178.54 µg
Witamina E:	13.43 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	201.32 mg

Wartość energetyczna:	8501.34 kJ
Białko ogółem:	98.17 g
Węglowodany ogółem:	272.62 g
Błonnik pokarmowy:	24.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.87 g
Sód:	2844.38 mg
Potas:	4653.44 mg
Fosfor:	1404.61 mg
Żelazo:	10.88 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	1.75 mg
Niacyna:	19.46 mg

08.01.2025 (środa)

► **Śniadanie (688kcal)**

Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (78kcal)	2 kromki (30g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Drożdżówka z serem (266kcal)	1 sztuka (100g)
Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem (75 kcal)	0.5 porcji
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (55kcal)**

Mus owocowy (55kcal)	1 porcja (100g)
----------------------	-----------------

► **Obiad (787kcal)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (260 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią (510 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (336kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (24kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (194kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2060 kcal	Wartość energetyczna:	8622.7 kJ
Woda:	1377.19 g	Białko ogółem:	104.67 g
Tłuszcz:	63.93 g	Węglowodany ogółem:	268.66 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	309.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.39 g
Sól:	6.03 g
Wapń:	545.71 mg
Magnez:	185.12 mg
Witamina A:	1685.65 µg
Witamina E:	7.63 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina C:	67.25 mg

Błonnik pokarmowy:	18.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.41 g
Sód:	1331.18 mg
Potas:	2430.98 mg
Fosfor:	1054.42 mg
Żelazo:	8.55 mg
Witamina D:	1.67 µg
Tiamina:	0.63 mg
Niacyna:	14.32 mg

09.01.2025 (czwartek)

► **Śniadanie (697kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (116kcal)	1 sztuka (40g)
Serek śmietankowy Tartare (51kcal)	1 porcja (20g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (76kcal)**

Kisiel truskawkowy (76 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► **Obiad (739kcal)**

Zupa koperkowa (132 kcal)	1 porcja
Potrąka wieprzowa z łopatki z warzywami (294 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (82 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (392kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli (80kcal)	1 łyżka (25g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (92kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1996 kcal
Woda:	1619.81 g
Tłuszcz:	65.44 g
Cholesterol:	81.53 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.15 g
Sól:	3.9 g
Wapń:	552.71 mg
Magnez:	216.9 mg
Witamina A:	2574.98 µg
Witamina E:	7.84 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina C:	163.85 mg

Wartość energetyczna:	8352.19 kJ
Białko ogółem:	74.81 g
Węglowodany ogółem:	286.58 g
Błonnik pokarmowy:	24.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.63 g
Sód:	1629.34 mg
Potas:	2645.68 mg
Fosfor:	936.41 mg
Żelazo:	9.13 mg
Witamina D:	0.81 µg
Tiamina:	1.3 mg
Niacyna:	13.67 mg

10.01.2025 (piątek)

► **Śniadanie (615kcal)**

Zupa mleczna z ryżem (177 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (65kcal)	1 porcja (50g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (26kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (80kcal)**

Sok marchewkowy (80kcal)	3/4 szklanki (200ml)
--------------------------	----------------------

► **Obiad (733kcal)**

Zupa ziemniaczana (270 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem (446 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (352kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ryba w galarecie z brokułem (40 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (132kcal)**

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (132kcal)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1912 kcal **Wartość energetyczna:** 7926.77 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1871.09 g	Białko ogółem:	83.15 g
Tłuszcz:	52.15 g	Węglowodany ogółem:	285.4 g
Cholesterol:	87.2 mg	Błonnik pokarmowy:	20.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.23 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.1 g	Sód:	1667.92 mg
Sól:	6.02 g	Potas:	3473.38 mg
Wapń:	532.11 mg	Fosfor:	830.37 mg
Magnez:	219.63 mg	Żelazo:	6.96 mg
Witamina A:	3103.14 µg	Witamina D:	0.95 µg
Witamina E:	6.72 mg	Tiamina:	0.88 mg
Ryboflawina:	1.05 mg	Niacyna:	12.54 mg
Witamina C:	124.87 mg		



11.01.2025 (sobota)

► **Śniadanie (588kcal)**

Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (78kcal)	2 kromki (30g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (39kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka Biała Rzeźnika (24kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (92kcal)**

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

► **Obiad (785kcal)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (184 kcal)	1 porcja
Makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym (584 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (375kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ser Hochland mini (63kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (103kcal)**

Galaretko o smaku pomarańczowym (103kcal)	1 porcja (175g)
---	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1943 kcal **Wartość energetyczna:** 8143.47 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1568.51 g	Białko ogółem:	86.57 g
Tłuszcz:	48.36 g	Węglowodany ogółem:	295.03 g
Cholesterol:	95.3 mg	Błonnik pokarmowy:	20.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.67 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	4.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.39 g	Sód:	1924.65 mg
Sól:	5.95 g	Potas:	2552.33 mg
Wapń:	677.73 mg	Fosfor:	745.69 mg
Magnez:	232.71 mg	Żelazo:	14.9 mg
Witamina A:	1510.23 µg	Witamina D:	0.17 µg
Witamina E:	5.56 mg	Tiamina:	0.64 mg
Ryboflawina:	1.13 mg	Niacyna:	18.33 mg
Witamina C:	123.26 mg		



12.01.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (614kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (75 kcal)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (29kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (5kcal)	1/7 sztuki (30g)

► **II śniadanie (75kcal)**

Gruszka pieczona (75 kcal)	1 porcja
----------------------------	----------

► **Obiad (688kcal)**

Rosół z kury z ryżem (168 kcal)	1 porcja
Roladka z indyka (243 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy (40 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) (42kcal)	150g
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (439kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Sałatka z tuńczykiem i ryżem (127 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (54kcal)**

Mus 100% banan jabłko Kubaś (54kcal)	1 opakowanie (100g)
--------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1870 kcal
Woda:	1818.9 g
Tłuszcz:	49.23 g
Cholesterol:	138.9 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.63 g
Sól:	8.28 g
Wapń:	505.89 mg
Magnez:	257.33 mg
Witamina A:	1310.56 µg
Witamina E:	7.23 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina C:	115.26 mg

Wartość energetyczna:	7825.07 kJ
Białko ogółem:	93.47 g
Węglowodany ogółem:	268.64 g
Błonnik pokarmowy:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.11 g
Sód:	2036.48 mg
Potas:	3154.95 mg
Fosfor:	1097.05 mg
Żelazo:	8.24 mg
Witamina D:	1.42 µg
Tiamina:	0.87 mg
Niacyna:	17.6 mg

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

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 pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Brokuły gotowane - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wielowocowy - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty - 1 porcja (50g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń - 1/8 porcji (10g)



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: Koktajl bananowy - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab gotowany - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Surówka z marchewki i jabłka - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1/6 szklanki (20g)



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 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: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



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: Risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Do garnka wrzucić mięso mielone, dodać szklankę wody, ćwiartki cukinii, startą na grubych oczkach marchewkę i przyprawy. Dusić 5 minut. Dodać ryż, wymieszać i poczekać, aż zrobi się szklisty. Zalać wszystko połową bulionu i gotować, mieszając co jakiś czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dolać kolejną porcję i gotować, aż będzie gotowy. W razie potrzeby dolać wodę. Na koniec wlać olej i wymieszać z calym daniem.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa z łopatki z warzywami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (42ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki - 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ogórki kiszzone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Marchew i ogórki zetrzeć na grubych oczkach, wymieszać z olejem.

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem - 1 porcja

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



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 - 2 sztuki (180g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 sztuki (167g)
- Twaróg krajanka półtłusty - 1 porcja (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba w galarecie z brokułem - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Dorsz gotowany - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Estragon, suszony - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 2 i 2/3 porcji (133g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Śmietana homogenizowana 12% - (20g)
- Makaron świderki - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gruszka pieczona - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Rosół z kury z ryżem - 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 - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Roladka z indyka - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ogórki kiszzone - 1/6 sztuki (10g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/7 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka rozbić tłuczkiem na cienki kotlet, posolić, przyprawić pieprzem, posypać natką pietruszki. Ugotowane mięso mielone zmielić z marchewką. ogórki drobno pokroić, wymieszać z resztą farszu. Zwinąć w roladę, dokładnie podwijając końce i spiąć wykałaczką. Przygotować do duszenia bez obsmażania.

PRZEPIS: Sos pietruszkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z tuńczykiem i ryżem - 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Śmietana homogenizowana 12% - (10g)



Sposób przygotowania:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2025-01-06 / 2025-01-07 / 2025-01-08 / 2025-01-09 / 2025-01-10 / 2025-01-11 / 2025-01-12



Produkty zbożowe

Kajzerki	300g (5 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron świderki	100g (1 porcja)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 550	70g (5 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki owsiane	70g (7 łyżek)
Ryż biały	155g (3/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	140g (1 i 1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	4g (1/6 łyżki)
Weka	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły	270g (1/2 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g
Burak	100g (1 sztuka)
Cukinia	50g (1/8 sztuki)
Czosnek	7g (1 i 1/3 ząbka)
Fasolka zielona, surowa	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony	10g (1/8 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	46g (11 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	415g (9 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszzone	70g (1 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	175g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	40g (6 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Por	54g (1/3 sztuki)
Sałata	120g (2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	115g (1/3 sztuki)
Szpinak, mrożony	133g (2 i 2/3 porcji)

Ziemniaki, gotowane w wodzie	917g (10 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń	30g (1/5 porcji)
Jogurt naturalny Hej	450g (3 porcje)
Jogurt owocowy truskawkowy	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	200ml (3/4 szklanki)
Maślanka naturalna	1970ml (8 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	30g (1 porcja)
Ser Hochland mini	20g (1 porcja)
Serek śmietankowy Tartare	200g (1 porcja)
Serek wiejski Krasnystaw	10g (2/3 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	250g (5 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty	



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe	150g (3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika	60g (2 porcje)
Kurczak, tuszka	50g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Parówki z szynki	40g (1 sztuka)
Polędwica Sopocka Rzeźnika	30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	30g (1 porcja)
Wieprzowina, łopatka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	20g (1/7 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	47g (4 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	43ml (4 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Śmietana homogenizowana 12%	30g
Tłuszcz roślinny do smarowania	140g (14 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Biszkopty	9g (3 sztuki)
Cukier	11g (1 łyżka)
Drożdżówka z serem	100g (1 sztuka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Galaretka o smaku pomarańczowym	175g (1 porcja)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)
Mus owocowy	200g (2 porcje)



Ryby i owoce morza

Dorsz gotowany	30g (1/3 porcji)
Dorsz, świeży	40g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	90g (1/2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	120g (3/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania	70g (7 łyżeczek)
Sok marchewkowy	200ml (3/4 szklanki)
Sok z cytryny	7ml (1 i 1/4 łyżki)
Woda	3150ml (13 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bulion rosółowy	892ml (3 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Estragon, suszony	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Sól biała	17g (17 szczypt)

Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

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