



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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 Ser Hochland mini 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 Szynkowa z kurczakiem MW 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 Szynka Biała Rzeźnika Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 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 Gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym Brokuły gotowane 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 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 Paszтет z kurczaka, pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka Tłuszcz roślinny do smarowania Miód pszczele 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 Biszkopt	Jabłko gotowane	Banan	Jogurt naturalny Hej	Monte	Galaretko o smaku pomarańczowym	Mus 100% banan jabłko Kubuś

06.01.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (576kcal)**

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)
Ser Hochland mini (63kcal)	1 porcja (30g)
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
Gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym (138 kcal)	1 porcja
Brokuły gotowane (197 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (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:	1868 kcal
Woda:	1710.19 g
Tłuszcz:	57.29 g
Cholesterol:	120.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.89 g
Sól:	6.1 g
Wapń:	523.68 mg
Magnez:	239.33 mg
Witamina A:	895.7 µg
Witamina E:	6.05 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	204.74 mg

Wartość energetyczna:	7819.54 kJ
Białko ogółem:	85.57 g
Węglowodany ogółem:	255.57 g
Błonnik pokarmowy:	18.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.19 g
Sód:	2293.94 mg
Potas:	3260.66 mg
Fosfor:	964.37 mg
Żelazo:	7.49 mg
Witamina D:	0.24 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	20.22 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 (90kcal)**

Jabłko gotowane (90 kcal)	1 porcja
---------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal
Woda:	2586.39 g
Tłuszcz:	63.53 g
Cholesterol:	84.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.11 g
Sól:	6.71 g
Wapń:	839.63 mg
Magnez:	320.48 mg
Witamina A:	2169.74 µg
Witamina E:	14.31 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina C:	217.88 mg

Wartość energetyczna:	8507.54 kJ
Białko ogółem:	92.49 g
Węglowodany ogółem:	285.4 g
Błonnik pokarmowy:	28.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.63 g
Sód:	2727.98 mg
Potas:	4594.64 mg
Fosfor:	1260.81 mg
Żelazo:	11.22 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	1.81 mg
Niacyna:	19.57 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 (675kcal)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (270 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią (388 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (388kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Weka (233kcal)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (76kcal)	1 plaster (35g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (116kcal)**

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
-----------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal	Wartość energetyczna:	8039.9 kJ
Woda:	1504.95 g	Białko ogółem:	82.92 g
Tłuszcz:	56.86 g	Węglowodany ogółem:	272.61 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	367.3 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.13 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.16 g
Sól:	4.72 g
Wapń:	593.81 mg
Magnez:	235.27 mg
Witamina A:	2168.95 µg
Witamina E:	9.68 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	79.51 mg

Błonnik pokarmowy:	19.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.9 g
Sód:	1545.48 mg
Potas:	3041.63 mg
Fosfor:	1155.42 mg
Żelazo:	9.48 mg
Witamina D:	2.78 µg
Tiamina:	0.64 mg
Niacyna:	15.33 mg



09.01.2025 (czwartek)

► **Śniadanie (609kcal)**

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)
Szynkowa z kurczakiem MW (28kcal)	30g
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 (726kcal)**

Zupa koperkowa (201 kcal)	1 porcja
Potrąka wieprzowa z łopatki z warzywami (294 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:	1895 kcal
Woda:	1482.45 g
Tłuszcz:	58.74 g
Cholesterol:	81.53 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.64 g
Sól:	4.41 g
Wapń:	528.95 mg
Magnez:	202.56 mg
Witamina A:	1080.74 µg
Witamina E:	7.99 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina C:	163.43 mg

Wartość energetyczna:	7931.88 kJ
Białko ogółem:	71.75 g
Węglowodany ogółem:	277.55 g
Błonnik pokarmowy:	20.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.24 g
Sód:	833.98 mg
Potas:	2398.6 mg
Fosfor:	900.11 mg
Żelazo:	8.68 mg
Witamina D:	0.81 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	13.35 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 (101kcal)**

Monte (101kcal)	1 opakowanie (55g)
-----------------	--------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1881 kcal **Wartość energetyczna:** 7787.87 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1871.09 g	Białko ogółem:	79.18 g
Tłuszcz:	54.81 g	Węglowodany ogółem:	276.83 g
Cholesterol:	87.2 mg	Błonnik pokarmowy:	20.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.1 g	Sód:	1667.92 mg
Sól:	5.85 g	Potas:	3473.38 mg
Wapń:	598.11 mg	Fosfor:	830.37 mg
Magnez:	219.63 mg	Żelazo:	6.96 mg
Witamina A:	3169.14 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)
Szynka Biała Rzeźnika (24kcal)	1 porcja (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (39kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
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 Kubuś (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: 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: Brokuły gotowane - 1 porcja

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



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: Jabłko gotowane - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



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 - 1/6 szklanki (40ml)
- 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 - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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 całym daniem.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)



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: Zupa mleczna z ryżem - 1 porcja

- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 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 kiszane - 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	125g (2/3 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 łyżeczek)
Koper ogrodowy	40g (10 łyżeczek)
Koper, świeży	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	325g (7 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	10g (1/6 sztuki)
Pietruszka, korzeń	175g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	40g (6 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Por	54g (1/3 sztuki)
Salata	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)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1990ml (8 i 2/3 szklanki)
Monte	55g (1 opakowanie)
Ser Hochland mini	60g (2 porcje)
Serek śmietankowy Tartare	20g (1 porcja)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty	250g (5 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika	60g (2 porcje)
Kurczak, tuszka	50g (1/8 sztuki)
Mięso mielone z indyka	100g (1/2 szklanki)
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)
Pasztet z kurczaka, pieczony	35g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika	30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika	30g (1 porcja)
Szynkowa dębowa drobiowa	30g (1 porcja)
Szynkowa z kurczakiem MW	30g
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	51ml (5 łyżek)
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 pszczeli 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 180g (1 i 1/2 sztuki)
Gruszka 130g (1 sztuka)
Jabłko 270g (1 i 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)