



JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

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 Chleb Śląski Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Jaja kurze, całe Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb Śląski Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Ser edamski Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb Śląski Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Drożdżówka z serem pasta jajeczna z koperkiem i majonezem Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb Śląski Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Parówki z szynki Serek śmietankowy Tartare Ogórek Sałata	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb Śląski Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Ser edamski Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb Śląski Kajzerki Tłuszcz roślinny do smarowania Szynka Biała Rzeźnika Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Tłuszcz roślinny do smarowania Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb Śląski Pasta z twarogu z koperkiem Połędwica Sopocka Rzeźnika Papryka czerwona Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny Hej Płatki owsiane	Koktajl bananowy	Mandarynki	Kisiel truskawkowy	Sok marchewkowy	Jogurt naturalny Hej Nasiona słonecznika, łuskane	Gruszka
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 Kotlety schabowe panierowane Surówka z marchewki Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa pieczarkowa z makaronem Risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią Kompot wieloowocowy	Zupa koperkowa Gulasz wieprzowy z łopatki Ogórki kiszzone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 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 Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Pasta z twarogu z koperkiem Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Paprykarz Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Paszтет z kurczaka, pieczony Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Miód pszczeleli Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Ryba w galarecie z brokułem Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Ser Hochland mini Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Sałatka z tuńczykiem i ryżem Ogórek
Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II
Mandarynki Biszkopty	Wafelek Elitesse De Lux	Banan	Jogurt naturalny Hej	Jabłko	Galaretka o smaku pomarańczowym	Mus 100% banan jabłko Kubuś

06.01.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (591kcal)**

Zupa mleczna z zacierką (137 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (86kcal)	1 kromka (35g)
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 (703kcal)**

Zupa pomidorowa z ryżem (158 kcal)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym (138 kcal)	1 porcja
Brokuły gotowane (212 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (411kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
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 (91kcal)**

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
---------------------	-----------------

Biszkopty (32kcal)

3 sztuki (9g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1926 kcal
Woda:	1907.42 g
Tłuszcz:	56.25 g
Cholesterol:	300.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.42 g
Sól:	4.42 g
Wapń:	610.18 mg
Magnez:	278.93 mg
Witamina A:	1129 µg
Witamina E:	7.33 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	286.28 mg

Wartość energetyczna:	8449.94 kJ
Białko ogółem:	94.14 g
Węglowodany ogółem:	265.58 g
Błonnik pokarmowy:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.41 g
Sód:	2369.24 mg
Potas:	3765.36 mg
Fosfor:	1122.77 mg
Żelazo:	9.43 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	1.01 mg
Niacyna:	20.81 mg



07.01.2025 (wtorek)

► **Śniadanie (656kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (86kcal)	1 kromka (35g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ser edamski (95kcal)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (26kcal)	1 porcja (30g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (152kcal)**

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

► **Obiad (793kcal)**

Zupa brokułowa z ziemniakami (174 kcal)	1 porcja
Kotlety schabowe panierowane (271 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki (153 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (444kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Paprykarz (111 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (109kcal)**

Wafelek Elitese De Lux (109kcal)	1 porcja (20g)
----------------------------------	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal
Woda:	2213.33 g
Tłuszcz:	73.55 g
Cholesterol:	141.8 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.88 g
Sól:	5.65 g
Wapń:	1082.07 mg
Magnez:	327.34 mg
Witamina A:	2185.46 µg
Witamina E:	12.36 mg
Ryboflawina:	1.79 mg
Witamina C:	185.6 mg

Wartość energetyczna:	9395.95 kJ
Białko ogółem:	96.73 g
Węglowodany ogółem:	284.53 g
Błonnik pokarmowy:	29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.45 g
Sód:	2966.75 mg
Potas:	4258.61 mg
Fosfor:	1440 mg
Żelazo:	10.22 mg
Witamina D:	1.34 µg
Tiamina:	1.75 mg
Niacyna:	18.57 mg



08.01.2025 (środa)

► **Śniadanie (716kcal)**

Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (86kcal)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Drożdżówka z serem (266kcal)	1 sztuka (100g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (89 kcal)	0.5 porcji
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (59kcal)**

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
---------------------	-----------------

► **Obiad (859kcal)**

Zupa pieczarkowa z makaronem (275 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią (567 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (409kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (76kcal)	1 plaster (35g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (116kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Wartość energetyczna:	9426.2 kJ
Woda:	1784.67 g	Białko ogółem:	78.84 g
Tłuszcz:	73.35 g	Węglowodany ogółem:	300.19 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	324.4 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.44 g
Sól:	2.45 g
Wapń:	606.69 mg
Magnez:	228.64 mg
Witamina A:	2135.97 µg
Witamina E:	8.75 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina C:	165.57 mg

Błonnik pokarmowy:	26.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.43 g
Sód:	2140.25 mg
Potas:	2842.32 mg
Fosfor:	1086.85 mg
Żelazo:	9.66 mg
Witamina D:	2.3 µg
Tiamina:	1.42 mg
Niacyna:	14.18 mg

09.01.2025 (czwartek)

► **Śniadanie (702kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (86kcal)	1 kromka (35g)
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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (76kcal)**

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

► **Obiad (840kcal)**

Zupa koperkowa (200 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z łopatki (396 kcal)	1 porcja
Ogórki kiszane (13kcal)	2 sztuki (120g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (416kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Miód pszczele (80kcal)	1 łyżka (25g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (92kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2126 kcal
Woda:	1647.65 g
Tłuszcz:	72.94 g
Cholesterol:	122.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.2 g
Sól:	2.13 g
Wapń:	499.86 mg
Magnez:	206.02 mg
Witamina A:	953.88 µg
Witamina E:	7.11 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina C:	127.87 mg

Wartość energetyczna:	9271.77 kJ
Białko ogółem:	89.61 g
Węglowodany ogółem:	283.27 g
Błonnik pokarmowy:	25.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.85 g
Sód:	2310.89 mg
Potas:	2497.52 mg
Fosfor:	1051.49 mg
Żelazo:	8.95 mg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	17.76 mg

10.01.2025 (piątek)

► **Śniadanie (653kcal)**

Zupa mleczna z ryżem (177 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (86kcal)	1 kromka (35g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ser edamski (95kcal)	1 porcja (30g)
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 (865kcal)**

Żurek z ziemniakami i kielbasą (402 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem (446 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (373kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ryba w galarecie z brokułem (40 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (90kcal)**

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2061 kcal **Wartość energetyczna:** 8917.14 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	5022.58 g	Białko ogółem:	97.58 g
Tłuszcz:	60.17 g	Węglowodany ogółem:	290.38 g
Cholesterol:	185 mg	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.44 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5 g	Sód:	2650.43 mg
Sól:	6.55 g	Potas:	3498.22 mg
Wapń:	803.6 mg	Fosfor:	1174.47 mg
Magnez:	249.03 mg	Żelazo:	8.91 mg
Witamina A:	2833.5 µg	Witamina D:	0.64 µg
Witamina E:	7.01 mg	Tiamina:	1.1 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	Niacyna:	12.3 mg
Witamina C:	113.68 mg		



11.01.2025 (sobota)

► **Śniadanie (594kcal)**

Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (86kcal)	1 kromka (35g)
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)
Rzodkiewka (8kcal)	3 sztuki (45g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (150kcal)**

Jogurt naturalny Hej (92kcal)	1 porcja (150g)
Nasiona słonecznika, łuskane (58kcal)	1 łyżka (10g)

► **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 (399kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
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:	2031 kcal
Woda:	1563.92 g
Tłuszcz:	52.07 g
Cholesterol:	95.3 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.25 g
Sól:	4.27 g
Wapń:	699.38 mg
Magnez:	267.76 mg
Witamina A:	1458.13 µg
Witamina E:	7.73 mg
Ryboflawina:	1.15 mg
Witamina C:	121.03 mg

Wartość energetyczna:	8893.12 kJ
Białko ogółem:	90.97 g
Węglowodany ogółem:	303.02 g
Błonnik pokarmowy:	26.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	5.47 g
Sód:	1925.9 mg
Potas:	2596.83 mg
Fosfor:	822.14 mg
Żelazo:	15.43 mg
Witamina D:	0.17 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	18.65 mg



12.01.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (641kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Pasta z twarogu z koperkiem (75 kcal)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (29kcal)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (75kcal)**

Gruszka (75kcal)	1 sztuka (130g)
------------------	-----------------

► **Obiad (702kcal)**

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) (56kcal)	200g
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (488kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Sałatka z tuńczykiem i ryżem (155 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (54kcal)**

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




Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1960 kcal
Woda:	1826.57 g
Tłuszcz:	48.93 g
Cholesterol:	159.9 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.75 g
Sól:	6.17 g
Wapń:	511.19 mg
Magnez:	270.38 mg
Witamina A:	1563.76 µg
Witamina E:	7.83 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina C:	166.31 mg

Wartość energetyczna:	8783.77 kJ
Białko ogółem:	103.55 g
Węglowodany ogółem:	278.81 g
Błonnik pokarmowy:	32.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.16 g
Sód:	2189.38 mg
Potas:	3097.45 mg
Fosfor:	1150.9 mg
Żelazo:	8.46 mg
Witamina D:	2.77 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	21.51 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 (200g)
- 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: Kotlety schabowe panierowane - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z marchewki - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Paprykarz - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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 koperkiem i majonezem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Śmietana homogenizowana 12% - (10g)



Sposób przygotowania:

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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (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 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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduś 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: Gulasz wieprzowy z łopatki - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 2/3 sztuki (33g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 2/3 sztuki (167g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (42ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



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: Żurek z ziemniakami i kiełbasą - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 1 i 1/2 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



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: 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 - 2 łyżki (60g)
- 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

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski	1050g (30 kromek)
Kajzerki	300g (5 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron świderki	100g (1 porcja)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 550	60g (5 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Mąka żytnia, typ 2000	20g (1 i 1/2 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)



Warzywa

Brokuły	320g (2/3 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	200g
Burak	100g (1 sztuka)
Cebula	52g (1/2 sztuki)
Cukinia	50g (1/8 sztuki)
Czosnek	14g (2 i 3/4 ząbka)
Groszek zielony	10g (1/8 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	46g (11 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	292g (6 i 1/2 sztuki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	130g (2 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	100g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	83g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	135g (1 i 2/3 sztuki)

Pietruszka, liście	30g (5 łyżeczek)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Por	54g (1/3 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Salata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	118g (1/3 sztuki)
Szpinak, mrożony	133g (2 i 2/3 porcji)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	917g (10 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń	20g (1/7 porcji)
Jogurt naturalny Hej	450g (3 porcje)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
Ser edamski	60g (2 porcje)
Ser Hochland mini	30g (1 porcja)
Serek śmietankowy Tartare	20g (1 porcja)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty	150g (3 porcje)



Mięso i jaja

Jaja kurcze, całe	160g (3 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	50g (1/5 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika	60g (2 porcje)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Parówki z szynki	40g (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)
Wieprzowina, łopatka	167g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	120g (3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	48g (4 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	56ml (5 i 2/3 łyżki)
Śmietana homogenizowana 12%	40g
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 pszczeleli	25g (1 łyżka)
Wafelek Elitesse De Lux	20g (1 porcja)

Ryby i owoce morza

Dorsz gotowany	30g (1/3 porcji)
Dorsz, świeży	40g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	270g (1 i 1/2 sztuki)
Mandarynki	260g (4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)
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	2650ml (11 szklanek)

Przyprawy

Bulion rosółowy	1142ml (4 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Estragon, suszony	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Majonez Lekki - Winiary	10g (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	14g (14 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)
-----------------------------	---------------------