



JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

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 Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Jaja kurze, całe Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Ser edamski Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki pasta jajeczna z koperkiem i majonezem Twaróg krajanka półtłusty Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Parówki z szynki Serek śmietankowy Tartare Ogórek Sałata	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Ser edamski Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Bułki grahamki Jaja kurze, całe Szynka Biała Rzeźnika Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Tłuszcz roślinny do smarowania Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Chleb graham Chleb graham Pasta z twarogu z koperkiem Połudwica 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 jabłkowy z imbirem	Mandarynki	Kiwi	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny Hej Nasiona słonecznika, łuskane	Gruszka
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 Kotlety schabowe panierowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki i jabłka 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 i cynamonem, b/c 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 Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb graham Pasta z twarogu z koperkiem Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Paprykarz Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Paszтет z kurczaka, pieczony Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Szynka Biała Rzeźnika Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Ryba w galarecie z brokułem Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham Tłuszcz roślinny do smarowania Ser Hochland mini Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham 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	Maślanka naturalna	Jabłko	Jogurt naturalny Hej	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna



06.01.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (658kcal)**

Zupa mleczna z zacierką (137 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
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 (362kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Pasta z twarogu z koperkiem (75 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (90kcal)**

Mandarynki (90kcal)	3 sztuki (200g)
---------------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1928 kcal
Woda:	1985.13 g
Tłuszcz:	57.03 g
Cholesterol:	300.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.95 g
Sól:	6.22 g
Wapń:	647.98 mg
Magnez:	407.33 mg
Witamina A:	1055.3 µg
Witamina E:	8.25 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina C:	266.34 mg

Wartość energetyczna:	8093.3 kJ
Białko ogółem:	94.91 g
Węglowodany ogółem:	271.13 g
Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.26 g
Sód:	3082.44 mg
Potas:	4121.56 mg
Fosfor:	1465.57 mg
Żelazo:	13.47 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	29.06 mg



07.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie (723kcal)

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)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
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 (104kcal)

Koktajl jabłkowy z imbirem (104 kcal)	1 porcja
---------------------------------------	----------

► Obiad (793kcal)

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

► Kolacja I (395kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Paprykarz (111 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja II (88kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal
Woda:	2238.76 g
Tłuszcz:	69.02 g
Cholesterol:	137.8 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.89 g
Sól:	7.18 g
Wapń:	1131.32 mg
Magnez:	460.49 mg
Witamina A:	2332.21 µg
Witamina E:	15.15 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	212.21 mg

Wartość energetyczna:	8810.01 kJ
Białko ogółem:	98.88 g
Węglowodany ogółem:	289.12 g
Błonnik pokarmowy:	39.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.68 g
Sód:	3723.55 mg
Potas:	4797.46 mg
Fosfor:	1784.05 mg
Żelazo:	15.56 mg
Witamina D:	1.25 µg
Tiamina:	2.22 mg
Niacyna:	27.22 mg



08.01.2025 (środa)

► **Śniadanie (760kcal)**

Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (89 kcal)	0.5 porcji
Twaróg krajanka półtłusty (65kcal)	1 porcja (50g)
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 (360kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (76kcal)	1 plaster (35g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (90kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2128 kcal **Wartość energetyczna:** 8926.1 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1908.11 g
Tłuszcz:	75.12 g
Cholesterol:	319.4 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.52 g
Sól:	4.99 g
Wapń:	634.09 mg
Magnez:	322.84 mg
Witamina A:	2075.57 µg
Witamina E:	9.81 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina C:	171.23 mg

Białko ogółem:	84.72 g
Węglowodany ogółem:	291.46 g
Błonnik pokarmowy:	34.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.93 g
Sód:	2853.45 mg
Potas:	2989.52 mg
Fosfor:	1415.45 mg
Żelazo:	13.76 mg
Witamina D:	1.95 µg
Tiamina:	1.96 mg
Niacyna:	21.97 mg



09.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie (769kcal)

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)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
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 (90kcal)

Kiwi (90kcal)	2 sztuki (150g)
---------------	-----------------

► Obiad (840kcal)

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

► Kolacja I (311kcal)

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (24kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja II (92kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal
Woda:	1721.04 g
Tłuszcz:	74.9 g
Cholesterol:	122.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.84 g
Sól:	4.56 g
Wapń:	539.21 mg
Magnez:	336.77 mg
Witamina A:	953.58 µg
Witamina E:	8.67 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	136.44 mg

Wartość energetyczna:	8799.52 kJ
Białko ogółem:	96.27 g
Węglowodany ogółem:	273.6 g
Błonnik pokarmowy:	33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.79 g
Sód:	3024.44 mg
Potas:	3077.72 mg
Fosfor:	1411.89 mg
Żelazo:	12.62 mg
Witamina D:	1.86 µg
Tiamina:	2.05 mg
Niacyna:	26.18 mg



10.01.2025 (piątek)

► **Śniadanie (720kcal)**

Zupa mleczna z ryżem (177 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
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 (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► **Obiad (825kcal)**

Żurek z ziemniakami i kielbasą (402 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem i cynamonem, b/c (406 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (324kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
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: 1995 kcal **Wartość energetyczna:** 8277.04 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	5095.06 g
Tłuszcz:	61.42 g
Cholesterol:	185 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.65 g
Sól:	9.32 g
Wapń:	812.3 mg
Magnez:	367.03 mg
Witamina A:	1111.1 µg
Witamina E:	8.38 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	129.68 mg

Białko ogółem:	100 g
Węglowodany ogółem:	276.02 g
Błonnik pokarmowy:	35.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.73 g
Sód:	3620.33 mg
Potas:	3850.42 mg
Fosfor:	1491.67 mg
Żelazo:	13.27 mg
Witamina D:	0.57 µg
Tiamina:	1.51 mg
Niacyna:	21.78 mg



11.01.2025 (sobota)

► **Śniadanie (692kcal)**

Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Bułki grahamki (262kcal)	1 sztuka (100g)
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (24kcal)	1 porcja (30g)
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 (787kcal)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (184 kcal)	1 porcja
Makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym (586 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (350kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ser Hochland mini (63kcal)	1 porcja (30g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (125kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal
Woda:	1870.64 g
Tłuszcz:	63.04 g
Cholesterol:	295.3 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.4 g
Sól:	6.46 g
Wapń:	1043.93 mg
Magnez:	439.09 mg
Witamina A:	1707.29 µg
Witamina E:	9.76 mg
Ryboflawina:	1.91 mg
Witamina C:	154.05 mg

Wartość energetyczna:	8827.63 kJ
Białko ogółem:	105.56 g
Węglowodany ogółem:	290.24 g
Błonnik pokarmowy:	33.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.05 g
Sód:	2813.57 mg
Potas:	3421.23 mg
Fosfor:	1477.59 mg
Żelazo:	21.64 mg
Witamina D:	1.03 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	27.35 mg



12.01.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (661kcal)**

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 graham (277kcal)	4 kromki (120g)
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 (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)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
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 (88kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1951 kcal
Woda:	1909.31 g
Tłuszcz:	54.21 g
Cholesterol:	165.9 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.96 g
Sól:	8.41 g
Wapń:	777.39 mg
Magnez:	426.58 mg
Witamina A:	1579.76 µg
Witamina E:	9.68 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	166.31 mg

Wartość energetyczna:	8186.87 kJ
Białko ogółem:	109.03 g
Węglowodany ogółem:	268.13 g
Błonnik pokarmowy:	34.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.17 g
Sód:	3220.78 mg
Potas:	3848.95 mg
Fosfor:	1693.1 mg
Żelazo:	13.28 mg
Witamina D:	2.77 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	30.09 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 jabłkowy z imbirem - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Szpinak - 1 garść (25g)



Sposób przygotowania:

Posiekać imbir. Owoce, szpinak i imbir zblendować z dodatkiem 200 ml wody.

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 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 - 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: 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 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: 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 i cynamonem, b/c - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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 - 5 i 1/3 garści (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)
Bułki grahamki	600g (6 i 2/3 sztuki)
Chleb graham	930g (31 kromki)
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 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	270g (1/2 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g
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)
Korzeń imbiru, surowy	10g (1/8 sztuki)
Marchew	292g (6 i 1/2 sztuki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	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	158g (6 i 1/3 garści)
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)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 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	200g (4 porcje)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	210g (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	60g (2 porcje)
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 46ml (4 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno 10ml (1 łyżka)
Śmietana homogenizowana 12% 40g
Tłuszcz roślinny do smarowania 140g (14 porcji)

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)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier 1g (1/8 łyżki)

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

Gruszka 130g (1 sztuka)
Jabłko 630g (3 i 1/2 sztuki)
Kiwi 150g (2 sztuki)
Mandarynki 330g (5 sztuk)
Mieszanka kompotowa 210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane 10g (1 łyżka)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania 70g (7 łyżeczek)
Sok pomidorowy 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)