



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

20.01.2025 - 26.01.2025

poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)	sobota (2025-01-25)	niedziela (2025-01-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połudwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszone Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Pomidor Kielki lucerny	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Sok marchwiowo-brzoskwińowo-jabłkowy	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (250ml)	Gruszka Nasiona słonecznika, łuskane	Mus 100% banan jabłko Kubuś Orzechy włoskie	Jogurt truskawkowy (MLE)	Jabłko Dyńa, pestki, łuskane
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porzem, w pomidorach (GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka, z jogurtem (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) Brokuły, gotowane w wodzie Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)	sobota (2025-01-25)	niedziela (2025-01-26)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, cafe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórki kiszane	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałátka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałátka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)	sobota (2025-01-25)	niedziela (2025-01-26)
<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,08 g Błonnik: 27,30 g Skrobia: 47,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 87,90 g Białko roślinne: 13,97 g Białko zwierzęce: 24,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,42 g Cholesterol: 99,20 mg</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,76 g Błonnik: 22,10 g Skrobia: 151,45 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 110,23 g Białko roślinne: 25,94 g Białko zwierzęce: 64,40 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,19 g Cholesterol: 421,30 mg</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,39 g Błonnik: 29,54 g Skrobia: 75,27 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 98,25 g Białko roślinne: 20,55 g Białko zwierzęce: 40,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,57 g Cholesterol: 111,80 mg</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,95 g Błonnik: 26,20 g Skrobia: 107,72 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 79,23 g Białko roślinne: 22,71 g Białko zwierzęce: 23,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,50 g Cholesterol: 82,50 mg</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,33 g Błonnik: 24,73 g Skrobia: 92,95 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,13 g Białko roślinne: 23,17 g Białko zwierzęce: 37,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,74 g Cholesterol: 320,40 mg</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,52 g Błonnik: 21,48 g Skrobia: 67,17 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 103,65 g Białko roślinne: 17,82 g Białko zwierzęce: 44,19 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,43 g Cholesterol: 126,60 mg</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,16 g Błonnik: 19,14 g Skrobia: 36,73 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 103,71 g Białko roślinne: 15,78 g Białko zwierzęce: 43,80 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,89 g Cholesterol: 321,00 mg</p>

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne

**20.01.2025** (poniedziałek)**► Śniadanie (B o.: 29.1g, T: 35.59g, W o.: 83.14g)**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) (B o.: 10.14g, T: 5.2g, W o.: 26.71g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (B o.: 5.04g, T: 2.16g, W o.: 35.16g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (B o.: 1.92g, T: 5.7g, W o.: 1.05g)	1 opakowanie (30g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) (B o.: 7g, T: 12.5g, W o.: 0.8g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	3 liście (15g)

► II Śniadanie (B o.: 1.2g, T: 0.3g, W o.: 35.4g)

Sok marchwiowo-brzoskwiowo-jabłkowy (B o.: 1.2g, T: 0.3g, W o.: 35.4g)	1 opakowanie (300ml)
------------------------------------------------------------------------	----------------------

► Obiad (B o.: 33.85g, T: 21.03g, W o.: 101.04g)

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) (B o.: 4.05g, T: 12.6g, W o.: 26.69g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g) (B o.: 29.53g, T: 8.28g, W o.: 71.98g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

► Kolacja (B o.: 17.75g, T: 17.75g, W o.: 49.55g)

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa (B o.: 6.5g, T: 1.2g, W o.: 0.7g)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek (B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny (B o.: 6g, T: 3.75g, W o.: 7.95g)

Jogurt naturalny Hej (MLE) (B o.: 6g, T: 3.75g, W o.: 7.95g)	1 opakowanie (150g)
--------------------------------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal
Woda:	1425.43 g
Tłuszcz:	78.42 g
Węglowodany przyswajalne:	127.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	46.22 g
Sód:	1431.1 mg
Wapń:	474.14 mg
Magnez:	137.37 mg
Witamina A:	2723.14 µg
Witamina E:	8.27 mg
Ryboflawina:	0.74 mg
Witamina C:	52.72 mg

Wartość energetyczna:	8925.39 kJ
Białko ogółem:	87.9 g
Węglowodany ogółem:	277.08 g
Cholesterol:	99.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.81 g
Potas:	1696.38 mg
Fosfor:	488.27 mg
Żelazo:	4.61 mg
Witamina D:	0.6 µg
Tiamina:	0.53 mg
Niacyna:	6.62 mg



21.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie (B o.: 31.96g, T: 26.57g, W o.: 79g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) (B o.: 10.2g, T: 6.04g, W o.: 25.13g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (B o.: 5.04g, T: 2.16g, W o.: 35.16g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE) (B o.: 7.83g, T: 7.02g, W o.: 0.03g)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) (B o.: 4.17g, T: 1.32g, W o.: 0.18g)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszzone (B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	1 sztuka (50g)
Sałata (B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	3 liście (15g)

► II Śniadanie (B o.: 7.52g, T: 3.84g, W o.: 36.56g)

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) (B o.: 7.52g, T: 3.84g, W o.: 36.56g)	1 sztuka (80g)
--------------------------------------------------------------------------	----------------

► Obiad (B o.: 46.75g, T: 9.33g, W o.: 104.45g)

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) (B o.: 14.34g, T: 4.29g, W o.: 46.88g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) (B o.: 25.7g, T: 3.94g, W o.: 4.64g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka, z jogurtem (MLE) (150g) (B o.: 1.94g, T: 0.7g, W o.: 9.56g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

► Kolacja (B o.: 17.6g, T: 21.45g, W o.: 49.75g)

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50 sztuk (50g)
Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny (B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka naturalna (MLE) (B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Wartość energetyczna:	8812.14 kJ
Woda:	1618.04 g	Białko ogółem:	110.23 g
Tłuszcz:	64.19 g	Węglowodany ogółem:	278.76 g
Węglowodany przyswajalne:	147.56 g	Cholesterol:	421.3 mg
Błonnik pokarmowy:	22.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.61 g
Sód:	1906.42 mg	Potas:	3781.27 mg
Wapń:	1061.92 mg	Fosfor:	1595.19 mg
Magnez:	315.1 mg	Żelazo:	10.95 mg
Witamina A:	2104.17 µg	Witamina D:	1.79 µg
Witamina E:	5.86 mg	Tiamina:	0.93 mg
Ryboflawina:	1.68 mg	Niacyna:	22.88 mg
Witamina C:	105.01 mg		



22.01.2025 (środa)

▶ **Śniadanie (B o.: 25.86g, T: 22.79g, W o.: 78.9g)**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) (B o.: 9.98g, T: 5.14g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (B o.: 5.04g, T: 2.16g, W o.: 35.16g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) (B o.: 4.2g, T: 0.57g, W o.: 0.21g)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE) (B o.: 1.45g, T: 4.85g, W o.: 0.43g)	1 sztuka (17g)
Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny (B o.: 0.4g, T: 0.07g, W o.: 0.21g)	1 łyżka (10g)

▶ **II Śniadanie (B o.: 7.4g, T: 4.18g, W o.: 23.9g)**

Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (250ml) (B o.: 7.4g, T: 4.18g, W o.: 23.9g)	1 porcja
----------------------------------------------------------------------------	----------

▶ **Obiad (B o.: 41.6g, T: 19.23g, W o.: 106.82g)**

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) (B o.: 13.79g, T: 2.66g, W o.: 40.35g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) (B o.: 19.04g, T: 14.57g, W o.: 10.6g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (B o.: 3.3g, T: 0.45g, W o.: 5.7g)	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany (B o.: 5.2g, T: 1.4g, W o.: 47.8g)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

▶ **Kolacja (B o.: 16.34g, T: 17.21g, W o.: 65.08g)**

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g) (B o.: 5.27g, T: 0.61g, W o.: 16.55g)	1 porcja
Ogórki kiszane (B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	1 sztuka (50g)

► **Posiłek nocny (B o.: 7.05g, T: 1.16g, W o.: 3.69g)**

Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g) (B o.: 7.05g, T: 1.16g, W o.: 3.69g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Wartość energetyczna:	9114.38 kJ
Woda:	1621.99 g	Białko ogółem:	98.25 g
Tłuszcz:	64.57 g	Węglowodany ogółem:	278.39 g
Węglowodany przyswajalne:	129.13 g	Cholesterol:	111.8 mg
Błonnik pokarmowy:	29.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.37 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.57 g
Sód:	1342.67 mg	Potas:	2992.51 mg
Wapń:	767.86 mg	Fosfor:	1012.69 mg
Magnez:	240.34 mg	Żelazo:	8.64 mg
Witamina A:	1127.14 µg	Witamina D:	0.95 µg
Witamina E:	7.76 mg	Tiamina:	1.67 mg
Ryboflawina:	1.56 mg	Niacyna:	13.63 mg
Witamina C:	141.98 mg		



23.01.2025 (czwartek)

▶ **Śniadanie (B o.: 32.85g, T: 21.05g, W o.: 84.01g)**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) (B o.: 9.24g, T: 4.98g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (B o.: 5.04g, T: 2.16g, W o.: 35.16g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) (B o.: 4.89g, T: 0.6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) (B o.: 8.68g, T: 3.29g, W o.: 2.72g)	1 porcja
Rzodkiewka (B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g)	3 sztuki (45g)
Sałata (B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	3 liście (15g)

▶ **II Śniadanie (B o.: 4.44g, T: 6.82g, W o.: 22.41g)**

Gruszka (B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 18.72g)	1 sztuka (130g)
Nasiona słonecznika, łuskane (B o.: 3.66g, T: 6.56g, W o.: 3.69g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

▶ **Obiad (B o.: 15.46g, T: 10.45g, W o.: 97.86g)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) (B o.: 5.74g, T: 1.21g, W o.: 37.12g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) (B o.: 4.13g, T: 2.43g, W o.: 1.74g)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) (B o.: 0.92g, T: 5.26g, W o.: 8.63g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (B o.: 4.4g, T: 1.4g, W o.: 48g)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

▶ **Kolacja (B o.: 15.08g, T: 17.68g, W o.: 60.02g)**

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 9.58g)	1 porcja (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) (B o.: 3.6g, T: 1.05g, W o.: 0.99g)	1 porcja (30g)



Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny (B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1960 kcal	Wartość energetyczna:	8210.92 kJ
Woda:	1707.91 g	Białko ogółem:	79.23 g
Tłuszcz:	66.5 g	Węglowodany ogółem:	271.95 g
Węglowodany przyswajalne:	172.12 g	Cholesterol:	82.5 mg
Błonnik pokarmowy:	26.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.84 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.05 g
Sód:	1642.23 mg	Potas:	2806.52 mg
Wapń:	725.76 mg	Fosfor:	1021.32 mg
Magnez:	272.43 mg	Żelazo:	10.24 mg
Witamina A:	1958.24 µg	Witamina D:	0.51 µg
Witamina E:	10 mg	Tiamina:	1.01 mg
Ryboflawina:	0.97 mg	Niacyna:	10.57 mg
Witamina C:	83.03 mg		



24.01.2025 (piątek)

▶ **Śniadanie (B o.: 34.69g, T: 27.23g, W o.: 83.9g)**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) (B o.: 9.56g, T: 4.86g, W o.: 26.61g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (B o.: 5.04g, T: 2.16g, W o.: 35.16g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (B o.: 8g, T: 2.9g, W o.: 1.65g)	1 porcja (50g)
pastą jajeczną z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) (B o.: 6.59g, T: 6.55g, W o.: 1.33g)	1 porcja
Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kielki kalarepy (B o.: 0.71g, T: 0.76g, W o.: 0.17g)	1 łyżka (10g)

▶ **II Śniadanie (B o.: 3g, T: 9.45g, W o.: 13.9g)**

Mus 100% banan jabłko Kubuś (B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 11.2g)	1 opakowanie (100g)
Orzechy włoskie (B o.: 2.4g, T: 9.05g, W o.: 2.7g)	1/2 garści (15g)

▶ **Obiad (B o.: 28.47g, T: 9.22g, W o.: 99.43g)**

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) (B o.: 14.47g, T: 5.47g, W o.: 36.25g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) (B o.: 4.28g, T: 2.71g, W o.: 0.38g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g) (B o.: 1.65g, T: 0.34g, W o.: 9.23g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana (B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

▶ **Kolacja (B o.: 15.57g, T: 20.84g, W o.: 51.1g)**

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)



Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (B o.: 4.32g, T: 4.29g, W o.: 2.25g) 1 plaster (30g)

Ogórek (B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny (B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka naturalna (MLE) (B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 1 sztuka (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Wartość energetyczna:	8291.03 kJ
Woda:	1582.98 g	Białko ogółem:	88.13 g
Tłuszcz:	69.74 g	Węglowodany ogółem:	257.33 g
Węglowodany przyswajalne:	141.41 g	Cholesterol:	320.4 mg
Błonnik pokarmowy:	24.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.35 g
Sód:	1433.78 mg	Potas:	3427.79 mg
Wapń:	823.63 mg	Fosfor:	1123.56 mg
Magnez:	261.39 mg	Żelazo:	9.41 mg
Witamina A:	2100.97 µg	Witamina D:	1.39 µg
Witamina E:	5.88 mg	Tiamina:	0.84 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	Niacyna:	10.96 mg
Witamina C:	113.36 mg		



25.01.2025 (sobota)

▶ **Śniadanie (B o.: 31.97g, T: 25.97g, W o.: 80.16g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) (B o.: 10.2g, T: 6.04g, W o.: 25.13g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU) (B o.: 5.04g, T: 2.16g, W o.: 35.16g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE) (B o.: 7.83g, T: 7.02g, W o.: 0.03g)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa (B o.: 3.9g, T: 0.72g, W o.: 0.42g)	1 porcja (30g)
Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	3 liście (15g)

▶ **II Śniadanie (B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)**

Jogurt truskawkowy (MLE) (B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------------------------------	---------------------

▶ **Obiad (B o.: 41.89g, T: 18.03g, W o.: 90.21g)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) (B o.: 14.25g, T: 4.76g, W o.: 29.45g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) (B o.: 17.57g, T: 12.32g, W o.: 14.79g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) (B o.: 9.8g, T: 0.8g, W o.: 43.6g)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

▶ **Kolacja (B o.: 18.2g, T: 18.75g, W o.: 49.15g)**

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) (B o.: 6.95g, T: 2.2g, W o.: 0.3g)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek (B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

▶ **Posiłek nocny (B o.: 6.04g, T: 11.43g, W o.: 34.7g)**

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) (B o.: 6.04g, T: 11.43g, W o.: 34.7g)	1 porcja
---------------------------------------------------------------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Wartość energetyczna:	8059.1 kJ
Woda:	1578.49 g	Białko ogółem:	103.65 g
Tłuszcz:	76.43 g	Węglowodany ogółem:	266.52 g
Węglowodany przyswajalne:	110.79 g	Cholesterol:	126.6 mg
Błonnik pokarmowy:	21.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.76 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.69 g
Sód:	1329.24 mg	Potas:	2868.68 mg
Wapń:	1018.31 mg	Fosfor:	1140.31 mg
Magnez:	268.66 mg	Żelazo:	9.14 mg
Witamina A:	2549.25 µg	Witamina D:	0.25 µg
Witamina E:	10.57 mg	Tiamina:	0.81 mg
Ryboflawina:	1.61 mg	Niacyna:	10.75 mg
Witamina C:	175.04 mg		



26.01.2025 (niedziela)

► Śniadanie (B o.: 33.53g, T: 28.7g, W o.: 76.53g)

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) (B o.: 9.98g, T: 5.14g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) (B o.: 0.69g, T: 0.4g, W o.: 1.03g)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50 sztuk (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) (B o.: 5.1g, T: 1.53g, W o.: 0.15g)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona (B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)
Salata (B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	3 liście (15g)

► II Śniadanie (B o.: 4.4g, T: 7.59g, W o.: 24.48g)

Jabłko (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
Dynia, pestki, łuskane (B o.: 3.68g, T: 6.87g, W o.: 2.7g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

► Obiad (B o.: 39.63g, T: 15.1g, W o.: 110.65g)

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) (B o.: 13.31g, T: 3.1g, W o.: 49.69g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (100g) (B o.: 19.15g, T: 11.45g, W o.: 4.69g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (B o.: 2.4g, T: 0.15g, W o.: 12.9g)	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml) (B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 2.37g)	1 porcja

► Kolacja (B o.: 19.35g, T: 19.5g, W o.: 51.1g)

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU) (B o.: 10.5g, T: 10.5g, W o.: 47.25g)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) (B o.: 0.15g, T: 6g, W o.: 0.15g)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (B o.: 8g, T: 2.9g, W o.: 1.65g)	1 porcja (50g)
Pomidor (B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (MLE) (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	1 opakowanie (200ml)
----------------------------------------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Wartość energetyczna:	8933.46 kJ
Woda:	1906.24 g	Białko ogółem:	103.71 g
Tłuszcz:	74.89 g	Węglowodany ogółem:	272.16 g
Węglowodany przyswajalne:	94.18 g	Cholesterol:	321 mg
Błonnik pokarmowy:	19.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.78 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.33 g
Sód:	1751.49 mg	Potas:	3660.4 mg
Wapń:	772.82 mg	Fosfor:	1216.25 mg
Magnez:	313.18 mg	Żelazo:	12.5 mg
Witamina A:	1431.2 µg	Witamina D:	1.09 µg
Witamina E:	11.37 mg	Tiamina:	0.74 mg
Ryboflawina:	1.74 mg	Niacyna:	11.22 mg
Witamina C:	169.26 mg		

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty, rurki - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso i warzywa udusić. Makaron ugotować. Wymieszać składniki.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka, z jogurtem (MLE) (150g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 6 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą maną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować na mleku.

PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.



PRZEPIS: Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-01-20 / 2025-01-21 / 2025-01-22 / 2025-01-23 / 2025-01-24 / 2025-01-25 / 2025-01-26



Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	90g (1/2 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	50g (1 i 1/3 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, rurki	100g (1 i 1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	40g (3/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	6g (1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	32g (2 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	20g (2 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	80g (2 i 2/3 porcji)
Ryż brązowy	60g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	30g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	150g (3 porcje)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	20g (1/5 sztuki)
Cukinia	20g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	170g (1 i 1/4 porcji)

Kalafior	70g (1/3 porcji)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	425g (9 i 1/3 sztuki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszzone	140g (2 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	27g (4 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	40g (1/6 szklanki)
Por	100g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Sałata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	40g (2 łyżki)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Maślanka naturalna (MLE)	400ml (2 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)



Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	80g (1 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	100g (100 sztuk)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	80g (1/2 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	70g (2/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	50g (1 sztuka)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Szynkowa dębowa drobiowa	80g (2 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	102g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	64ml (6 i 1/3 łyżki)
----------------	----------------------

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	2g (1/6 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	40g (1/3 sztuki)
---------------	------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)

Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	200g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Orzechy włoskie	15g (1/2 garści)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 opakowanie)
Woda	2660ml (11 szklanek)

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Liście kolendry, suszone	6g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	20g (20 szczypt)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)

Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	160g (1 i 2/3 szklanki)