

Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

10.02.2025 - 16.02.2025

| <b>poniedziałek (2025-02-10)</b>  | <b>wtorek (2025-02-11)</b>   | <b>środa (2025-02-12)</b>   | <b>czwartek (2025-02-13)</b>  | <b>piątek (2025-02-14)</b>   | <b>sobota (2025-02-15)</b>  | <b>niedziela (2025-02-16)</b>  |
|---|--|---|---|--|---|--|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Kiełki kalarepy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Kiełki lucerny |
| <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>  | <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>  | <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>  |
| Mandarynki  | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)  | Jabłko  | Gruszka   | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)   | Jogurt naturalny Hej (MLE)  | Sok pomidorowy, bez soli   |
| <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   |
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)   | Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)            | Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Farsz meksykański do naleśników (200g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)  | Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)<br>Brokuły<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)  | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Surówka z pora (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)   | Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g)<br>Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)  | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Mizeria (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)   |

| <b>poniedziałek (2025-02-10)</b>  | <b>wtorek (2025-02-11)</b>  | <b>środa (2025-02-12)</b>   | <b>czwartek (2025-02-13)</b>   | <b>piątek (2025-02-14)</b>  | <b>sobota (2025-02-15)</b>   | <b>niedziela (2025-02-16)</b>   |
|---|---|---|--|---|--|---|
| <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu (MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Ogórek |
| <b>Posiłek nocny</b>  | <b>Posiłek nocny</b>  | <b>Posiłek nocny</b>  | <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>  | <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>  |
| Kefir, 2% tłuszczu (MLE)  | Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)   | Maślanka naturalna (MLE)  | Jogurt naturalny Hej (MLE)   | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)   | Kefir, 2% tłuszczu (MLE)  |

**poniedziałek** (2025-02-10)

**wtorek** (2025-02-11)

**środa** (2025-02-12)

**czwartek** (2025-02-13)

**piątek** (2025-02-14)

**sobota** (2025-02-15)

**niedziela** (2025-02-16)

**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



10.02.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

|   |                  |
|---|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)     | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                                      | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)  | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                    | 1 porcja (10g)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) | 1 porcja         |
| Szynkowa dębowa drobiowa                                | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor   | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata  | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Mandarynki | 2 sztuki (130g) |
|------------|-----------------|

**► Obiad**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)      | 1 porcja              |
| Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) | 1 porcja              |
| Fasolka szparagowa, gotowana                       | 1 i 1/3 porcji (200g) |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)            | 1 porcja (200g)       |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                        | 1 porcja              |

**► Kolacja**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru         | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                      | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 1 porcja (10g)     |
| Paprykarz (RYB) (50g)                   | 1 porcja           |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 1 opakowanie (20g) |
| Ogórek                                  | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2086 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7845.03 kJ |
| <b>Woda:</b>                                     | 1917.46 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 100.92 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.02 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 281.47 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 293.4 mg   | <b>Sacharoza:</b>                         | 16.74 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 41.37 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.88 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.28 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.68 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1561.94 mg | <b>Potas:</b>                             | 3899.4 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 887.86 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1696.44 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 413.93 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 14.83 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1249.74 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 2.74 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.24 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.23 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.22 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 29.71 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 142.82 mg  |   |            |



11.02.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

|   |                  |
|---|------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)              | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                                      | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)  | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                    | 1 porcja (10g)   |
| Ser edamski (MLE)                                       | 1 porcja (30g)   |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek  | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata  | 3 liście (15g)   |

**► II Śniadanie**

|   |          |
|---|----------|
| Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) | 1 porcja |
|---|----------|

**► Obiad**

|   |                 |
|---|-----------------|
| Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Gotowana pierś z kurczaka (100g)                                    | 1 porcja        |
| Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)                                  | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)                     | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie  | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)   | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru               | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                            | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)     |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Serek Kiri (MLE)                              | 1 sztuka (17g)     |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g)   |



**► Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2095 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8785.45 kJ |
| <b>Woda:</b>                                     | 1940.03 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 105.74 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 69.13 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 272.98 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 157.3 mg   | <b>Sacharoza:</b>                         | 11.12 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.56 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.15 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.84 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.26 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1739.61 mg | <b>Potas:</b>                             | 4175.08 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1136.5 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1718.52 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 430.44 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 13.32 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2941.65 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.2 µg     |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.89 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.17 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.8 mg     | <b>Niacyna:</b>                           | 30.73 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 235.79 mg  |   |            |



12.02.2025 (środa)

**► Śniadanie**

|   |                  |
|---|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                              | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)                                  | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)         | 1 plaster (30g)  |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)      | 1 porcja (30g)   |
| Papryka czerwona                                | 1/5 sztuki (50g) |
| Kiełki kalarepy                                 | 1 łyżka (10g)    |

**► II Śniadanie**

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |
|--------|-----------------|

**► Obiad**

|   |          |
|---|----------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)                | 1 porcja |
| Farsz meksykański do naleśników (200g)          | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                     | 1 porcja |

**► Kolacja**

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z twarogu (MLE) (50g)          | 1 porcja           |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Maślanka naturalna (MLE) | 1 sztuka (200ml) |
|--------------------------|------------------|



## Wartości odżywcze

|  |            |
|--|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1972 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1748.3 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.6 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 268.6 mg   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 37.56 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 53.65 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1784.9 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1083.51 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 443.38 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3591.43 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 18.71 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.89 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 345.56 mg  |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8225.9 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 104.01 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 249.13 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 12.01 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 43.37 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 13.98 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3752.58 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1355.36 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 18.29 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.09 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.08 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.71 mg   |



13.02.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja           |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (30g)     |
| Grahamka (GLU)                                      | 1 sztuka (100g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                           | 1 opakowanie (30g) |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek  | 1/4 sztuki (50g)   |
| Sałata  | 3 liście (15g)     |

**► II Śniadanie**

|         |                 |
|---------|-----------------|
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
|---------|-----------------|

**► Obiad**

|   |                   |
|---|-------------------|
| Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)                                     | 1 porcja          |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) | 1 porcja          |
| Brokuły   | 1/3 sztuki (200g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie  | 3 sztuki (250g)   |
| Kompot wieloowocowy (200ml)   | 1 porcja          |

**► Kolacja**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                        | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                                     | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)     |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja           |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)                | 1 opakowanie (20g) |
| Ogórek   | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1980 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8307.8 kJ  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1951.34 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 94.43 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.27 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 262.68 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 183.8 mg   | <b>Sacharoza:</b>                         | 12.5 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 41.17 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 27.79 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.68 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.86 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1911.13 mg | <b>Potas:</b>                             | 4397.95 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 729.37 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1554.87 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 448.65 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.69 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1628.32 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.78 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.14 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.25 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.6 mg     | <b>Niacyna:</b>                           | 25.81 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 276.36 mg  |   |            |



14.02.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

|  |                 |
|--|-----------------|
| Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                               | 1 kromka (30g)  |
| Grahamka (GLU)                                   | 1 sztuka (100g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)  |
| Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)     | 1 porcja        |
| Szynkowa dębowa drobiowa                         | 1 porcja (30g)  |
| Rzodkiewka                                       | 3 sztuki (45g)  |
| Sałata   | 3 liście (15g)  |

**► II Śniadanie**

|  |          |
|--|----------|
| Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) | 1 porcja |
|--|----------|

**► Obiad**

|  |                 |
|--|-----------------|
| Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)   | 1 porcja        |
| Surówka z pora (MLE) (150g)  | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                       | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)  | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                         | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                                      | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                    | 1 porcja (10g)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 1 sztuka (50g)     |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor   | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2072 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8689.11 kJ |
| <b>Woda:</b>                                     | 1866.01 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 112.89 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.1 g     | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 264 g      |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 361.9 mg   | <b>Sacharoza:</b>                         | 16.18 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.72 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 30.97 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.86 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.24 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1647.74 mg | <b>Potas:</b>                             | 4343.43 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1091.01 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1765.68 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 458.71 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.96 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2096.46 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 2.28 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.34 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.07 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.74 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 20.84 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 108.82 mg  |   |            |



15.02.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja           |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (30g)     |
| Grahamka (GLU)                                      | 1 sztuka (100g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)     |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)               | 1 sztuka (40g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                           | 1 opakowanie (30g) |
| Ogórek  | 1/4 sztuki (50g)   |
| Sałata  | 3 liście (15g)     |

**► II Śniadanie**

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny Hej (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|----------------------------|---------------------|

**► Obiad**

|   |                 |
|---|-----------------|
| Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g)         | 1 porcja        |
| Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                            | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                       | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                              | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Ser edamski (MLE)                               | 1 porcja (30g)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor   | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

|  |          |
|--|----------|
| Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g) | 1 porcja |
|--|----------|





## Wartości odżywcze

|  |            |
|--|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2095 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1427.42 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 72.63 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 107.1 mg   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 36.69 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.62 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2034.38 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 843.1 mg   |
| <b>Magnez:</b>                                   | 341.04 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1357.54 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.13 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.2 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 78.16 mg   |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8767.97 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 94.9 g     |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 268.1 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 7.38 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 30.58 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.55 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2960.32 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1311.63 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.49 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.7 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.6 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.07 mg   |



16.02.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

|   |                  |
|---|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                              | 4 kromki (120g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                          | 1 sztuka (50g)   |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)            | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor   | 1/4 sztuki (50g) |
| Kiełki lucerny                                  | 1 łyżka (10g)    |

**► II Śniadanie**

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Sok pomidorowy, bez soli | 1 opakowanie (300ml) |
|--------------------------|----------------------|

**► Obiad**

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Udka z kurczaka, pieczone (100g)    | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (150g)                | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie        | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)         | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                     | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb graham (GLU)                                  | 3 kromki (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)     |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)                     | 1 porcja (30g)     |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek  | 1/4 sztuki (50g)   |

**► Posiłek nocny**

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Kefir, 2% tłuszczu (MLE) | 1 opakowanie (200ml) |
|--------------------------|----------------------|



## Wartości odżywcze

|  |            |
|--|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1885 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 2020.64 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.25 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 321 mg     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 31.25 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.83 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1476.59 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 809.53 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 372.24 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1242.97 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.15 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.88 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 294.82 mg  |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7896.47 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 94.46 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 232.79 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 5.87 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.63 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.07 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4075.79 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1473.84 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.54 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.09 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.98 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.15 mg   |

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

**PRZEPIS:** Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



---

**PRZEPIS:** Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

---

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i wymieszać z olejem.

---

**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:** Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

**PRZEPIS:** Farsz meksykański do naleśników (200g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso usmażyć na oleju, dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydzę. Doprawić wedle uznania.

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

**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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**



**PRZEPIS:** Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (133g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



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:** Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.





---

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

---

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Surówka z pora (MLE) (150g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

**PRZEPIS:** Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS:** Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycyce marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

**PRZEPIS:** Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.



---

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

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)



Sposób przygotowania:

---

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

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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:

---

**PRZEPIS:** Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

---



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-10 / 2025-02-11 / 2025-02-12 / 2025-02-13 / 2025-02-14 / 2025-02-15 / 2025-02-16



### Produkty zbożowe

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Chleb graham (GLU)                      | 9300g (310 kromek)      |
| Grahamka (GLU)                          | 6000g (60 sztuk)        |
| Kasza orkiszowa                         | 500g (3 szklanki)       |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)         | 210g (35 łyżki)         |
| Makaron farfalle (kokardki)             | 300g (4 szklanki)       |
| Makaron gniazda, nitki                  | 350g (10 sztuk)         |
| Makaron pełnoziarnisty                  | 600g (6 i 2/3 szklanki) |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 2000g (10 porcji)       |
| Mąka pszenna, typ 500                   | 400g (33 i 1/3 łyżki)   |
| Mąka ziemniaczana                       | 100g (4 łyżki)          |
| Płatki gryczane                         | 400g (50 łyżek)         |
| Płatki owsiane                          | 600g (60 łyżek)         |
| Ryż biały                               | 200g (1 szklanka)       |
| Ryż brązowy                             | 400g (2 i 1/4 szklanki) |
| Ryż brązowy, ugotowany                  | 2000g (10 porcji)       |



### Warzywa

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Brokuły   | 2600g (5 i 1/4 sztuki)  |
| Cebula  | 570g (5 i 1/3 sztuki)   |
| Ciecierzycza gotowana                                 | 300g (15 łyżek)         |
| Cukinia   | 400g (2/3 sztuki)       |
| Czosnek   | 30g (6 ząbków)          |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 200g (1 i 1/4 szklanki) |
| Fasola szparagowa                                     | 400g (4 i 1/3 garści)   |
| Fasolka szparagowa, gotowana                          | 2300g (15 i 1/3 porcji) |
| Kalafior  | 700g (3 i 1/2 porcji)   |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik                     | 800g (7 i 1/4 szklanki) |
| Kapusta pekińska                                      | 1600g (32 liście)       |
| Kiełki kalarepy                                       | 100g (10 łyżek)         |
| Kiełki lucerny  | 100g (10 łyżek)         |
| Koncentrat pomidorowy 30%                             | 330g (22 łyżeczki)      |

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| Koper ogrodowy               | 240g (60 łyżeczek)        |
| Kukurydza, konserwowa        | 100g (5 łyżek)            |
| Marchew                      | 4630g (102 i 3/4 sztuki)  |
| Ogórek                       | 4300g (23 i 3/4 sztuki)   |
| Papryka czerwona             | 700g (3 sztuki)           |
| Pieczarka uprawna, świeża    | 800g (40 sztuk)           |
| Pietruszka, korzeń           | 1900g (23 i 3/4 sztuki)   |
| Pietruszka, liście           | 240g (40 łyżeczek)        |
| Pomidor                      | 3300g (19 i 1/3 sztuki)   |
| Pomidory w puszcze           | 1530g (6 i 1/3 szklanki)  |
| Por                          | 1500g (10 i 3/4 sztuki)   |
| Rzodkiewka                   | 450g (30 sztuk)           |
| Salata                       | 750g (150 liści)          |
| Seler korzeniowy             | 1430g (4 i 1/3 sztuki)    |
| Szczypiorek                  | 50g (10 łyżek)            |
| Szpinak                      | 2500g (100 garści)        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 10000g (117 i 2/3 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie           | 2800g (31 sztuki)         |



### Mleko i produkty mleczne

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 500g (25 łyżki)       |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)              | 3000g (20 opakowań)   |
| Kefir, 2% tłuszczu (MLE)                | 4000ml (20 opakowań)  |
| Maślanka naturalna (MLE)                | 2000ml (10 sztuk)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 22300ml (97 szklanki) |
| Ser edamski (MLE)                       | 600g (20 porcji)      |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 600g (20 opakowań)    |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 1500g (10 opakowań)   |
| Serek Kiri (MLE)                        | 170g (10 sztuk)       |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 400g (20 opakowań)    |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 650g (43 i 1/3 łyżki) |



Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1400g (140 porcji)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 1200g (40 porcji)

### **Mięso i jaja**

Indyk, mięso mielone 1000g (10 porcji)

Jaja kurze, całe 250g (4 i 3/4 sztuki)

Jaja kurze, całe (JAJ) 1670g (33 i 1/3 sztuki)

Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 600g (20 porcji)

Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 300g (10 porcji)

Mięso mielone, wieprzowe z szynki 800g (5 szklanek)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 1800g (9 sztuk)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry 3400g (34 sztuki)

Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) 400g (10 sztuk)

Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 300g (10 plastrów)

Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 300g (10 porcji)

Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 600g (20 porcji)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 600g (20 porcji)

Szynkowa dębowa drobiowa 600g (20 porcji)

Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) 300g (10 porcji)

Wieprzowina, szynka surowa 800g (8 porcji)

### **Oleje i tłuszcze**

Olej rzepakowy 1130ml (113 łyżki)

### **Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier 10g (3/4 łyżki)

Kakao 16%, proszek 50g (5 łyżek)

### **Ryby i owoce morza**

Dorsz świeży, filety bez skóry 1200g (12 porcji)

### **Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 600g (5 sztuk)

Gruszka 1300g (10 sztuk)

Jabłko 1800g (10 sztuk)

Mandarynki 1300g (20 sztuk)

Mieszanka kompotowa 2100g (70 porcji)

Nasiona chia, suszone 100g (10 łyżek)

Truskawki 600g (4 szklanki)

### **Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 17500ml (73 szklanki)

Sok pomidorowy, bez soli 3000ml (10 opakowań)

Woda 27600ml (115 szklanki)

### **Przyprawy**

Bazylija, suszona 10g (10 łyżeczek)

Bulion rosółowy 800ml (3 i 1/3 szklanki)

Bulion warzywny 2400ml (10 szklanek)

Kurkuma, mielona 10g (2 i 1/2 łyżeczki)

Liść laurowy, suszony 30g (15 sztuk)

Liść lubczyku, suszony 20g (10 sztuk)

Majonez Lekki - Winiary 50g (2 łyżki)

Oregano, suszone 90g (30 łyżeczek)

Papryka chili, w proszku 10g (2 i 1/2 łyżeczki)

Papryka słodka, mielona 40g (10 łyżeczek)

Papryka, w proszku 30g (7 i 1/2 łyżeczki)

Pieprz cayenne 10g (4 szczypty)

Pieprz czarny 150g (150 szczypt)

Tymianek, suszony 10g (3 i 1/3 łyżeczki)

Ziele angielskie 20g (6 i 2/3 łyżeczki)

Żelatyna 20g (2 i 1/2 łyżki)