



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

17.02.2025 - 23.02.2025

<b>poniedziałek (2025-02-17)</b>	<b>wtorek (2025-02-18)</b>	<b>środa (2025-02-19)</b>	<b>czwartek (2025-02-20)</b>	<b>piątek (2025-02-21)</b>	<b>sobota (2025-02-22)</b>	<b>niedziela (2025-02-23)</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) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszane Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kiełki lucerny	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
<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>
Mus 100% banan jabłko Kubuś	Banan	Jogurt brzoskwinowy (MLE)	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron świderki (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml) Buraki tarte, gotowane Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Brokuły, gotowane w wodzie Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-02-17)</b>	<b>wtorek (2025-02-18)</b>	<b>środa (2025-02-19)</b>	<b>czwartek (2025-02-20)</b>	<b>piątek (2025-02-21)</b>	<b>sobota (2025-02-22)</b>	<b>niedziela (2025-02-23)</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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor
<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>
Maślanka naturalna (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Maślanka naturalna (MLE)

**poniedziałek** (2025-02-17)

**wtorek** (2025-02-18)

**środa** (2025-02-19)

**czwartek** (2025-02-20)

**piątek** (2025-02-21)

**sobota** (2025-02-22)

**niedziela** (2025-02-23)

**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



17.02.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g)	1 porcja
Makaron świderki (GLU)	2 porcje (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2056 kcal
<b>Woda:</b>	1342.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.79 g
<b>Cholesterol:</b>	194.6 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.83 g
<b>Sód:</b>	1001.97 mg
<b>Wapń:</b>	775.75 mg
<b>Magnez:</b>	221.5 mg
<b>Witamina A:</b>	1587.34 µg
<b>Witamina E:</b>	7.83 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.22 mg
<b>Witamina C:</b>	76.01 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8643.65 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	93.28 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.79 g
<b>Sacharoza:</b>	5.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.33 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.12 g
<b>Potas:</b>	2606.33 mg
<b>Fosfor:</b>	980.49 mg
<b>Żelazo:</b>	9.79 mg
<b>Witamina D:</b>	0.58 µg
<b>Tiamina:</b>	1.26 mg
<b>Niacyna:</b>	10.66 mg



18.02.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
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)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (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>	2117 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8900.89 kJ
<b>Woda:</b>	1874.82 g	<b>Białko ogółem:</b>	106.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.07 g
<b>Cholesterol:</b>	362.9 mg	<b>Sacharoza:</b>	18.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.65 g
<b>Sód:</b>	1909.87 mg	<b>Potas:</b>	3640.13 mg
<b>Wapń:</b>	791.4 mg	<b>Fosfor:</b>	1252.69 mg
<b>Magnez:</b>	288.4 mg	<b>Żelazo:</b>	12.41 mg
<b>Witamina A:</b>	1343.19 µg	<b>Witamina D:</b>	1.97 µg
<b>Witamina E:</b>	7.29 mg	<b>Tiamina:</b>	1.55 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.77 mg	<b>Niacyna:</b>	18.09 mg
<b>Witamina C:</b>	122.54 mg		



19.02.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------	---------------------

**► Obiad**

Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2099 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8834.44 kJ
<b>Woda:</b>	1394.62 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.26 g
<b>Cholesterol:</b>	159.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	13.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.8 g
<b>Sód:</b>	1013.65 mg	<b>Potas:</b>	2385.62 mg
<b>Wapń:</b>	476.77 mg	<b>Fosfor:</b>	700.66 mg
<b>Magnez:</b>	157.96 mg	<b>Żelazo:</b>	6.13 mg
<b>Witamina A:</b>	2183.25 µg	<b>Witamina D:</b>	0.55 µg
<b>Witamina E:</b>	7.18 mg	<b>Tiamina:</b>	0.6 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.03 mg	<b>Niacyna:</b>	8.31 mg
<b>Witamina C:</b>	78.8 mg		



20.02.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	1 porcja
---------------------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1916 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8062.28 kJ
<b>Woda:</b>	2069.46 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.67 g
<b>Cholesterol:</b>	295 mg	<b>Sacharoza:</b>	15.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.8 g
<b>Sód:</b>	879.74 mg	<b>Potas:</b>	3512.2 mg
<b>Wapń:</b>	895.9 mg	<b>Fosfor:</b>	1440.41 mg
<b>Magnez:</b>	441.9 mg	<b>Żelazo:</b>	14.84 mg
<b>Witamina A:</b>	1800.87 µg	<b>Witamina D:</b>	1.06 µg
<b>Witamina E:</b>	9.28 mg	<b>Tiamina:</b>	1.11 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.76 mg	<b>Niacyna:</b>	21.66 mg
<b>Witamina C:</b>	147.49 mg		



21.02.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Budyń waniliowy (MLE) (200g)	1 porcja
------------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1948 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8177.08 kJ
<b>Woda:</b>	1818.03 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.77 g
<b>Cholesterol:</b>	197 mg	<b>Sacharoza:</b>	20.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.95 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.4 g
<b>Sód:</b>	799.7 mg	<b>Potas:</b>	3243.89 mg
<b>Wapń:</b>	691.05 mg	<b>Fosfor:</b>	987.2 mg
<b>Magnez:</b>	221.98 mg	<b>Żelazo:</b>	5.94 mg
<b>Witamina A:</b>	740.19 µg	<b>Witamina D:</b>	1.62 µg
<b>Witamina E:</b>	9.17 mg	<b>Tiamina:</b>	0.73 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.4 mg	<b>Niacyna:</b>	10.51 mg
<b>Witamina C:</b>	90.54 mg		



22.02.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (150g)
Makaron, ugotowany (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)



► **Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1938 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7406.94 kJ
<b>Woda:</b>	1797.01 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	238.54 g
<b>Cholesterol:</b>	142.8 mg	<b>Sacharoza:</b>	8.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.26 g
<b>Sód:</b>	1549.4 mg	<b>Potas:</b>	3065.12 mg
<b>Wapń:</b>	853.72 mg	<b>Fosfor:</b>	1187.77 mg
<b>Magnez:</b>	279.59 mg	<b>Żelazo:</b>	9.95 mg
<b>Witamina A:</b>	2330.5 µg	<b>Witamina D:</b>	1.17 µg
<b>Witamina E:</b>	12.02 mg	<b>Tiamina:</b>	1.56 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.65 mg	<b>Niacyna:</b>	13.86 mg
<b>Witamina C:</b>	204.02 mg		



23.02.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
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)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2072 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8708.13 kJ
<b>Woda:</b>	1646.19 g	<b>Białko ogółem:</b>	109.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.76 g
<b>Cholesterol:</b>	273.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	8.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.23 g
<b>Sód:</b>	1035.53 mg	<b>Potas:</b>	3285.46 mg
<b>Wapń:</b>	754.86 mg	<b>Fosfor:</b>	1031.05 mg
<b>Magnez:</b>	227.26 mg	<b>Żelazo:</b>	7.54 mg
<b>Witamina A:</b>	3559.82 µg	<b>Witamina D:</b>	0.93 µg
<b>Witamina E:</b>	9.84 mg	<b>Tiamina:</b>	0.64 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.29 mg	<b>Niacyna:</b>	17.37 mg
<b>Witamina C:</b>	99.92 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 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 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

**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 - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso udusić w pomidorach, dodać fasolkę szparagową i tartą na grubych oczkach marchewkę. Dodać przyprawy. Podawać z makaronem.



---

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

---

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/6 sztuki (15g)
- Ogórki kiszone - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

---

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 1 porcja (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:



---

**PRZEPIS:** Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 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)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



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:** 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 ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 3/4 łyżki (33g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

**PRZEPIS:** Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 kaszą manną (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 jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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



---

**PRZEPIS:** Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

---

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

---

**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 (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:** Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



## Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



## Sposób przygotowania:

**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 pomidorowa z ryżem (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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 1/5 szklanki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (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)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Dorsz 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 - 1/6 szklanki (40ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.



---

**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:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Uduścić.

---

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

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

---



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-17 / 2025-02-18 / 2025-02-19 / 2025-02-20 / 2025-02-21 / 2025-02-22 / 2025-02-23



### Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	3600g (60 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	2500g (17 i 3/4 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza manna	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron świderki (GLU)	1900g (38 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	1000g (5 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	790g (65 i 3/4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	400g (40 łyżek)
Ryż biały	450g (2 i 1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	250g (2 szklanki)
Weka (GLU)	9000g (600 kromek)



### Warzywa

Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	1500g (10 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2000g (13 i 1/3 porcji)
Buraki tarte, gotowane	1500g (8 i 1/3 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	1700g (11 i 1/3 porcji)
Fasolka zielona, surowa	700g (7 porcji)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	150g (10 łyżeczek)
Koper ogrodowy	210g (52 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	20g (1/5 sztuki)
Marchew	4650g (103 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	1350g (27 sztuki)
Pietruszka, korzeń	1600g (20 sztuk)

Pietruszka, liście	530g (88 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	6000g (35 i 1/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	800g (3 i 1/3 szklanki)
Por	200g (1 i 1/3 sztuki)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	1950g (6 sztuk)
Szpinak	1000g (40 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	3900g (43 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	1500g (10 opakowań)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	500g (25 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	1500g (10 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	2000ml (10 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	4000ml (20 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	21500ml (93 i 1/2 szklanki)
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)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	2000g (10 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	650g (43 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	2600g (86 i 2/3 porcji)



## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	1000g (19 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1170g (23 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 z piersi kurczaka, bez skóry	1800g (9 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2400g (24 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	300g (10 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	600g (20 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	300g (10 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	300g (10 porcji)
Wieprzowina, mięso mielone	800g (5 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)

## Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	100g (10 plastrów)
Olej rzepakowy	1000ml (100 łyżek)

## Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	150g (18 i 3/4 łyżki)
Cukier	100g (8 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	250g (10 porcji)
Miód pszczeni	250g (10 łyżek)

## Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	1400g (14 porcji)
--------------------------------	-------------------

## Owoce, orzechy i nasiona

Banan	1200g (10 sztuk)
Jabłko	1200g (6 i 2/3 sztuki)
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 z cytryny	100ml (20 łyżek)
Woda	31900ml (133 szklanki)

## Przyprawy

Bazylija, suszona	20g (20 łyżeczek)
Bulion rosółowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Cynamon, mielony	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Ketchup, łagodny	50g (3 i 1/3 łyżki)
Kurkuma, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	70g (35 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	60g (15 łyżeczek)
Papryka wędzona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	100g (100 szczypt)
Sól biała	20g (20 szczypt)
Ziele angielskie	60g (20 łyżeczek)
Zioła prowansalskie	10g (10 szczypt)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)



## Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś

1000g (10  
opakowań)

Włoszczyzna krojona w paski

2050g (20 i 1/2  
szklanki)