



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta podstawowa

10.03.2025 - 16.03.2025

<b>poniedziałek (2025-03-10)</b>	<b>wtorek (2025-03-11)</b>	<b>środa (2025-03-12)</b>	<b>czwartek (2025-03-13)</b>	<b>piątek (2025-03-14)</b>	<b>sobota (2025-03-15)</b>	<b>niedziela (2025-03-16)</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) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Rzodkiewka Kielki kalarepy	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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek 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) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Kielki lucerny	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) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 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>
Gruszka	Sok marchwiowo-brzoskwiново-jabłkowy	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jogurt brzoskwinowy (MLE)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kopytka (JAJ) (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-03-10)</b>	<b>wtorek (2025-03-11)</b>	<b>środa (2025-03-12)</b>	<b>czwartek (2025-03-13)</b>	<b>piątek (2025-03-14)</b>	<b>sobota (2025-03-15)</b>	<b>niedziela (2025-03-16)</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 Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 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)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)

**poniedziałek** (2025-03-10)

**wtorek** (2025-03-11)

**środa** (2025-03-12)

**czwartek** (2025-03-13)

**piątek** (2025-03-14)

**sobota** (2025-03-15)

**niedziela** (2025-03-16)

**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



10.03.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1958 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7292.39 kJ
<b>Woda:</b>	1707.58 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.23 g
<b>Cholesterol:</b>	109.55 mg	<b>Glukoza:</b>	6.02 g
<b>Fruktoza:</b>	12.05 g	<b>Sacharoza:</b>	8.17 g
<b>Laktoza:</b>	20.57 g	<b>Skrobia:</b>	63.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.06 g
<b>Sód:</b>	1536.69 mg	<b>Potas:</b>	2768.82 mg
<b>Wapń:</b>	1412.62 mg	<b>Fosfor:</b>	1197.03 mg
<b>Magnez:</b>	259.32 mg	<b>Żelazo:</b>	13.2 mg
<b>Witamina A:</b>	1260.13 µg	<b>Witamina D:</b>	1.81 µg
<b>Witamina E:</b>	9.67 mg	<b>Tiamina:</b>	0.71 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.9 mg	<b>Niacyna:</b>	18.02 mg
<b>Witamina C:</b>	90.86 mg		



11.03.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
---------------------------------------	----------------------

**► Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (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 Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1994 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8369.5 kJ
<b>Woda:</b>	1834.92 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.45 g
<b>Cholesterol:</b>	386.6 mg	<b>Glukoza:</b>	6.38 g
<b>Fruktoza:</b>	7.5 g	<b>Sacharoza:</b>	29.95 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	92.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.43 g
<b>Sód:</b>	1634.65 mg	<b>Potas:</b>	3467.36 mg
<b>Wapń:</b>	927.06 mg	<b>Fosfor:</b>	1127.5 mg
<b>Magnez:</b>	279.58 mg	<b>Żelazo:</b>	14.87 mg
<b>Witamina A:</b>	2481.69 µg	<b>Witamina D:</b>	2.07 µg
<b>Witamina E:</b>	9.73 mg	<b>Tiamina:</b>	1.62 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg	<b>Niacyna:</b>	18.83 mg
<b>Witamina C:</b>	155.8 mg		



12.03.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1937 kcal
<b>Woda:</b>	1485.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.61 g
<b>Cholesterol:</b>	199.4 mg
<b>Fruktoza:</b>	4.38 g
<b>Laktoza:</b>	25.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.42 g
<b>Sód:</b>	1813.81 mg
<b>Wapń:</b>	1207.16 mg
<b>Magnez:</b>	186.33 mg
<b>Witamina A:</b>	1501.08 µg
<b>Witamina E:</b>	7.34 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.6 mg
<b>Witamina C:</b>	102.98 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8085.68 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	90.86 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.13 g
<b>Glukoza:</b>	4.41 g
<b>Sacharoza:</b>	5.35 g
<b>Skrobia:</b>	56.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.8 g
<b>Potas:</b>	2127.32 mg
<b>Fosfor:</b>	823.8 mg
<b>Żelazo:</b>	11.11 mg
<b>Witamina D:</b>	0.72 µg
<b>Tiamina:</b>	0.54 mg
<b>Niacyna:</b>	5.95 mg



13.03.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Kopytka (JAJ) (200g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2093 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8772.29 kJ
<b>Woda:</b>	1828.59 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.86 g
<b>Cholesterol:</b>	267.3 mg	<b>Glukoza:</b>	10.63 g
<b>Fruktoza:</b>	16.96 g	<b>Sacharoza:</b>	15.24 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g	<b>Skrobia:</b>	117.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.01 g
<b>Sód:</b>	1687.75 mg	<b>Potas:</b>	4080.53 mg
<b>Wapń:</b>	1065.42 mg	<b>Fosfor:</b>	1183.51 mg
<b>Magnez:</b>	290.32 mg	<b>Żelazo:</b>	16.16 mg
<b>Witamina A:</b>	1713.71 µg	<b>Witamina D:</b>	1.6 µg
<b>Witamina E:</b>	10.82 mg	<b>Tiamina:</b>	1.84 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.47 mg	<b>Niacyna:</b>	15.85 mg
<b>Witamina C:</b>	117.24 mg		



14.03.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (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 Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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 i 1/2 opakowania (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1978 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8293.54 kJ
<b>Woda:</b>	2092.22 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.28 g
<b>Cholesterol:</b>	427 mg	<b>Glukoza:</b>	8.47 g
<b>Fruktoza:</b>	7.79 g	<b>Sacharoza:</b>	15.72 g
<b>Laktoza:</b>	21.15 g	<b>Skrobia:</b>	94.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.84 g
<b>Sód:</b>	1870.54 mg	<b>Potas:</b>	4253.92 mg
<b>Wapń:</b>	1449.53 mg	<b>Fosfor:</b>	1274.16 mg
<b>Magnez:</b>	481.79 mg	<b>Żelazo:</b>	21.69 mg
<b>Witamina A:</b>	5601.39 µg	<b>Witamina D:</b>	2.25 µg
<b>Witamina E:</b>	12.65 mg	<b>Tiamina:</b>	1.19 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.08 mg	<b>Niacyna:</b>	12.11 mg
<b>Witamina C:</b>	278.97 mg		



15.03.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► **Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1854 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7786.64 kJ
<b>Woda:</b>	1828.25 g	<b>Białko ogółem:</b>	85.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	241.52 g
<b>Cholesterol:</b>	202.2 mg	<b>Glukoza:</b>	3.43 g
<b>Fruktoza:</b>	3.3 g	<b>Sacharoza:</b>	6.28 g
<b>Laktoza:</b>	19.95 g	<b>Skrobia:</b>	102.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.75 g
<b>Sód:</b>	1465.9 mg	<b>Potas:</b>	2972.38 mg
<b>Wapń:</b>	1118.86 mg	<b>Fosfor:</b>	1305.64 mg
<b>Magnez:</b>	387.66 mg	<b>Żelazo:</b>	14.36 mg
<b>Witamina A:</b>	1589.57 µg	<b>Witamina D:</b>	0.96 µg
<b>Witamina E:</b>	6.67 mg	<b>Tiamina:</b>	0.99 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.49 mg	<b>Niacyna:</b>	12.64 mg
<b>Witamina C:</b>	82.98 mg		



16.03.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i 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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1977 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8279.78 kJ
<b>Woda:</b>	1515.93 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.16 g
<b>Cholesterol:</b>	288.7 mg	<b>Glukoza:</b>	4.77 g
<b>Fruktoza:</b>	4.56 g	<b>Sacharoza:</b>	6.8 g
<b>Laktoza:</b>	11.78 g	<b>Skrobia:</b>	36.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.34 g
<b>Sód:</b>	1683.88 mg	<b>Potas:</b>	3156.55 mg
<b>Wapń:</b>	1350.95 mg	<b>Fosfor:</b>	1043.35 mg
<b>Magnez:</b>	260.72 mg	<b>Żelazo:</b>	14.38 mg
<b>Witamina A:</b>	2426.29 µg	<b>Witamina D:</b>	0.99 µg
<b>Witamina E:</b>	9.31 mg	<b>Tiamina:</b>	0.63 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.4 mg	<b>Niacyna:</b>	16.75 mg
<b>Witamina C:</b>	126.55 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:** Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- 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 biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

**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 wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



---

**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 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (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.

**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:** 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:** 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 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- 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 łyżka (10ml)

**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 smażyć naleśniki.

**PRZEPIS:** Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

**PRZEPIS:** Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

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

**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 łyżka (10ml)
- 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 półksiężycę 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:** Kopytka (JAJ) (200g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

KOPYTKA: Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, wymieszać z solą, jajkiem i stale dosypywaną mąką. Całość wyrobić na jednolitą masę. Z ciasta uformować wałki i pokroić na mniejsze kawałki (około 2 cm). W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i oliwy (pół łyżki). Do gotującej wody wrzucić kopytka partiami, co jakiś czas mieszając. Wyciągnąć za pomocą łyżki cedzakowej, 2 minuty po wypłynięciu.

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ogórki kiszane - 1/3 sztuki (15g)

**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 (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:** Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

---

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS:** Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

---

**PRZEPIS:** Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

---



---

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

---

**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:** 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) - 1/3 łyżki (5g)
- 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 gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)



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) - 1/4 łyżki (5g)



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:** 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**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.

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-03-10 / 2025-03-11 / 2025-03-12 / 2025-03-13 / 2025-03-14 / 2025-03-15 / 2025-03-16



### Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	25g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	20g (1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	35g (3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	100g (1/2 porcji)



### Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Cebula	30g (1/4 sztuki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	150g (1 porcja)
Fasolka zielona, surowa	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	12g (3 łyżeczki)
Marchew	540g (12 sztuk)
Ogórek	430g (2 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	35g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)

Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	31g (5 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	330g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	215g (2/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szpinak	275g (11 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	30g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	340g (3 i 3/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	65g (3 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	400ml (2 opakowania)
Maślanka naturalna (MLE)	200ml (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2050ml (9 szklanek)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	30g (1 i 1/2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	50g (3 i 1/3 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	15g (3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	150g (5 porcji)



## Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe	160g (3 i 1/4 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	150g (3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	160g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	190g (1 i 3/4 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	30g (1 porcja)
Szynkowa dębowa drobiowa	90g (3 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)

## Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	108ml (10 i 3/4 łyżki)
----------------	------------------------

## Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier waniliowy	4g (1 łyżeczka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)

## Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	40g (1/3 porcji)
--------------------------------	------------------

## Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)

Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)

## Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	3010ml (12 i 1/2 szklanki)

## Przyprawy

Bulion rosółowy	40ml (1/6 szklanki)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	1g (1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)

## Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	25g (1/4 szklanki)