



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (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) Połudwica Sopocka 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) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 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) 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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (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 pieczona (130g)	Sok marchwiowo-brzoskwiново-jabłkowy	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	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) Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) Schab gotowany (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kopytka (JAJ) (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (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) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<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) Miód pszczoły Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) 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) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor

<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>
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
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)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (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)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1959 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	6902.57 kJ
<b>Woda:</b>	1648.8 g	<b>Białko ogółem:</b>	84.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.91 g
<b>Cholesterol:</b>	82.4 mg	<b>Glukoza:</b>	6.74 g
<b>Fruktoza:</b>	13.08 g	<b>Sacharoza:</b>	8.08 g
<b>Laktoza:</b>	19.95 g	<b>Skrobia:</b>	64.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.69 g
<b>Sód:</b>	662.05 mg	<b>Potas:</b>	2505.78 mg
<b>Wapń:</b>	736.71 mg	<b>Fosfor:</b>	904.61 mg
<b>Magnez:</b>	203.42 mg	<b>Żelazo:</b>	6.81 mg
<b>Witamina A:</b>	1524.54 µg	<b>Witamina D:</b>	0.18 µg
<b>Witamina E:</b>	10.36 mg	<b>Tiamina:</b>	0.74 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.28 mg	<b>Niacyna:</b>	14.81 mg
<b>Witamina C:</b>	88.18 mg		



11.03.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	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)
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>	2000 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8409.94 kJ
<b>Woda:</b>	1858.97 g	<b>Białko ogółem:</b>	103.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.02 g
<b>Cholesterol:</b>	296.6 mg	<b>Glukoza:</b>	5.52 g
<b>Fruktoza:</b>	6.66 g	<b>Sacharoza:</b>	30.25 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	91.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.46 g
<b>Sód:</b>	1811.35 mg	<b>Potas:</b>	3324.98 mg
<b>Wapń:</b>	622.71 mg	<b>Fosfor:</b>	1096.02 mg
<b>Magnez:</b>	238.28 mg	<b>Żelazo:</b>	10.91 mg
<b>Witamina A:</b>	2300.08 µg	<b>Witamina D:</b>	1.64 µg
<b>Witamina E:</b>	8.24 mg	<b>Tiamina:</b>	1.5 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.6 mg	<b>Niacyna:</b>	17.6 mg
<b>Witamina C:</b>	155.38 mg		



12.03.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 i 1/2 łyżki (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem (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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1917 kcal
<b>Woda:</b>	1558.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.71 g
<b>Cholesterol:</b>	199.4 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.26 g
<b>Laktoza:</b>	25.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.34 g
<b>Sód:</b>	1125.96 mg
<b>Wapń:</b>	835.61 mg
<b>Magnez:</b>	157.18 mg
<b>Witamina A:</b>	1593.18 µg
<b>Witamina E:</b>	7.26 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.62 mg
<b>Witamina C:</b>	112.71 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8001.23 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.08 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	248.13 g
<b>Glukoza:</b>	4.76 g
<b>Sacharoza:</b>	5.45 g
<b>Skrobia:</b>	82.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.66 g
<b>Potas:</b>	2118.62 mg
<b>Fosfor:</b>	871.75 mg
<b>Żelazo:</b>	6.41 mg
<b>Witamina D:</b>	0.72 µg
<b>Tiamina:</b>	0.59 mg
<b>Niacyna:</b>	7 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
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1921 kcal
<b>Woda:</b>	1804.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.98 g
<b>Cholesterol:</b>	303.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	17.25 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.12 g
<b>Sód:</b>	934 mg
<b>Wapń:</b>	687.52 mg
<b>Magnez:</b>	233.87 mg
<b>Witamina A:</b>	1610.06 µg
<b>Witamina E:</b>	8.64 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.43 mg
<b>Witamina C:</b>	122.35 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8063.64 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	88.5 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.29 g
<b>Glukoza:</b>	10.75 g
<b>Sacharoza:</b>	14.57 g
<b>Skrobia:</b>	106.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.17 g
<b>Potas:</b>	3715.43 mg
<b>Fosfor:</b>	1120.26 mg
<b>Żelazo:</b>	10.03 mg
<b>Witamina D:</b>	1.77 µg
<b>Tiamina:</b>	1.62 mg
<b>Niacyna:</b>	15.5 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
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
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 (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)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1941 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8153.34 kJ
<b>Woda:</b>	2091.47 g	<b>Białko ogółem:</b>	94.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.2 g
<b>Cholesterol:</b>	427 mg	<b>Glukoza:</b>	8.72 g
<b>Fruktoza:</b>	8.19 g	<b>Sacharoza:</b>	15.54 g
<b>Laktoza:</b>	21.15 g	<b>Skrobia:</b>	96.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.72 g
<b>Sód:</b>	1180.64 mg	<b>Potas:</b>	4131.57 mg
<b>Wapń:</b>	1076.93 mg	<b>Fosfor:</b>	1241.91 mg
<b>Magnez:</b>	421.64 mg	<b>Żelazo:</b>	16.65 mg
<b>Witamina A:</b>	5640.89 µg	<b>Witamina D:</b>	2.25 µg
<b>Witamina E:</b>	13.08 mg	<b>Tiamina:</b>	1.09 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.08 mg	<b>Niacyna:</b>	11.53 mg
<b>Witamina C:</b>	286.47 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
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	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
Szpinak gotowany (GLU, 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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
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>	1883 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7911.91 kJ
<b>Woda:</b>	1858.76 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.38 g
<b>Cholesterol:</b>	216 mg	<b>Glukoza:</b>	2.66 g
<b>Fruktoza:</b>	2.76 g	<b>Sacharoza:</b>	5.09 g
<b>Laktoza:</b>	19.95 g	<b>Skrobia:</b>	105.47 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.46 g
<b>Sód:</b>	780.12 mg	<b>Potas:</b>	2927.65 mg
<b>Wapń:</b>	820.35 mg	<b>Fosfor:</b>	1333.01 mg
<b>Magnez:</b>	409.23 mg	<b>Żelazo:</b>	12.21 mg
<b>Witamina A:</b>	1702.38 µg	<b>Witamina D:</b>	1.04 µg
<b>Witamina E:</b>	9.09 mg	<b>Tiamina:</b>	1.08 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.7 mg	<b>Niacyna:</b>	14.53 mg
<b>Witamina C:</b>	161.87 mg		



16.03.2025 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (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 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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1961 kcal
<b>Woda:</b>	1585.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.68 g
<b>Cholesterol:</b>	267.4 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.81 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.32 g
<b>Sód:</b>	536.38 mg
<b>Wapń:</b>	535.62 mg
<b>Magnez:</b>	201.61 mg
<b>Witamina A:</b>	3846.02 µg
<b>Witamina E:</b>	11.44 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.3 mg
<b>Witamina C:</b>	115.68 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8233.68 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	93.33 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.79 g
<b>Glukoza:</b>	5.98 g
<b>Sacharoza:</b>	8.62 g
<b>Skrobia:</b>	36.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.49 g
<b>Potas:</b>	3103.86 mg
<b>Fosfor:</b>	884.67 mg
<b>Żelazo:</b>	6.93 mg
<b>Witamina D:</b>	0.93 µg
<b>Tiamina:</b>	0.66 mg
<b>Niacyna:</b>	17.22 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:** Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

---

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z 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 biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Zioła prowansalskie - 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:** 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:** pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- 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)



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:** 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 (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 biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



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

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- 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) - 2/3 porcji (30g)
- 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:** Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

---

**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:** 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) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy 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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (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 b/groszku (JAJ, MLE) (70g) - 1 porcja

- 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)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/6 sztuki (15g)
- Ogórki kiszone - 1/5 sztuki (10g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** 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 (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 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 500 - 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:** 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

**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 marchewki (150g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

---

**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

Kajzerka (GLU)	3600g (60 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	2000g (14 i 1/4 szklanki)
Kasza manna	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	500g (3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron świderki (GLU)	800g (16 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	2000g (10 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	750g (62 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	100g (4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	400g (40 łyżek)
Ryż biały	650g (3 i 1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	1000g (8 i 1/3 szklanki)
Weka (GLU)	9000g (600 kromek)



### Warzywa

Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	1500g (10 porcji)
Cukinia	600g (1 sztuka)
Fasola szparagowa	900g (10 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	1500g (10 porcji)
Kiełki kalarepy	150g (15 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	150g (10 łyżeczek)
Koper ogrodowy	320g (80 łyżeczek)
Marchew	6000g (133 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	800g (16 sztuk)
Pietruszka, korzeń	1800g (22 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	250g (41 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	7200g (42 i 1/3 sztuki)

Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Por	400g (2 i 3/4 sztuki)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	2150g (6 i 2/3 sztuki)
Szpinak	4050g (162 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	3550g (39 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1500g (10 opakowań)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	500g (25 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	1500g (10 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	4000ml (20 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	2000ml (10 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20500ml (89 i 1/4 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)	200g (10 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	600g (40 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	2100g (70 porcji)



### Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	1000g (10 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	2950g (59 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	1600g (8 sztuk)



Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1900g (19 sztuk)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Poławdwa Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	300g (10 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	900g (30 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	600g (20 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	950ml (95 łyżki)
----------------	------------------



### Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier waniliowy	40g (10 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	250g (10 opakowań)
Miód pszczeli	250g (10 łyżek)



### Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	400g (4 porcje)
--------------------------------	-----------------



### Owoce, orzechy i nasiona

Banan	600g (5 sztuk)
Gruszka	1300g (10 sztuk)
Jabłko	1800g (10 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 marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	3000ml (10 opakowań)
Sok z cytryny	50ml (10 łyżek)
Woda	30100ml (125 i 1/3 szklanki)



### Przyprawy

Bulion rosółowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Bulion warzywny	2400ml (10 szklanek)
Ketchup, łagodny	50g (3 i 1/3 łyżki)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	20g (6 i 2/3 łyżeczek)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczek)
Papryka słodka, mielona	60g (15 łyżeczek)
Pieprz czarny	120g (120 szczypt)
Sól biała	10g (10 szczypt)
Tymianek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczek)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 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	250g (2 i 1/2 szklanki)