



JADŁOSPIS

Ciąża i laktacja dieta podstawowa

01.01.2025 - 05.01.2025

środa (2025-01-01)	czwartek (2025-01-02)	piątek (2025-01-03)	sobota (2025-01-04)	niedziela (2025-01-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną Tłuszcz roślinny do smarowania Kajzerki Chleb Śląski Ser edamski Pomidor Sałata masłowa	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z płatkami owsianymi Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb Śląski Kajzerki Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika Ogórek Sałata masłowa	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z ryżem Tłuszcz roślinny do smarowania Kajzerki Chleb Śląski pasta jajeczna z koperkiem i majonezem Pomidor Sałata masłowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania Kajzerki Chleb Śląski Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty Sałata masłowa Pomidor	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną Tłuszcz roślinny do smarowania Chleb Śląski Ser edamski Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika Pomidor Sałata masłowa
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Płatki owsiane Jogurt naturalny Hej	Jabłko	Gruszka	Banan	Mandarynki Biszkopty
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami Buraki tarte, gotowane Schab gotowany Sos koperkowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa z ziemniakami Lekka potrawka z kurczaka i warzyw Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy	Grysikowa na rosole Dorsz panierowany smażony Sos grecki Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa ziemniaczana Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami Makaron bezjajeczny Kompot wieloowocowy	Rosół z kury Makaron nitki Lubella Udo pieczone z kurczaka Marchewka z groszkiem, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Miód Serek Kiri	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Polędwica Sopocka Rzeźnika Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Paszтет z kurczaka, pieczony Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski Tłuszcz roślinny do smarowania Ser Hochland mini Ogórek
Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II
Sok marchwiowy	Sałatka z papryką i ogórkiem kiszonym	Serek wiejski Krasnystaw	Herbatniki Bebe	Monte



01.01.2025 (środa)

► **Śniadanie (779kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Chleb Śląski (172kcal)	2 kromki (70g)
Ser edamski (126kcal)	2 plastry (40g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (130kcal)**

Płatki owsiane (38kcal)	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny Hej (92kcal)	1 porcja (150g)

► **Obiad (878kcal)**

Krupnik z ziemniakami (305 kcal)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (68kcal)	1 szklanka (200g)
Schab gotowany (318 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy (28 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (509kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Miód (76kcal)	1 łyżka (25g)
Serek Kiri (107kcal)	1 porcja (35g)

► **Kolacja II (90kcal)**

Sok marchwiowy (90kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2386 kcal
Woda:	2497.96 g
Tłuszcz:	85.56 g
Cholesterol:	157.9 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.13 g
Sól:	5.99 g
Wapń:	982.29 mg
Magnez:	279.2 mg
Witamina A:	2337.95 µg
Witamina E:	9.75 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	89.41 mg

Wartość energetyczna:	10444.46 kJ
Białko ogółem:	106.54 g
Węglowodany ogółem:	308.97 g
Błonnik pokarmowy:	26.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.42 g
Sód:	2262.78 mg
Potas:	3759.45 mg
Fosfor:	1291.79 mg
Żelazo:	12.41 mg
Witamina D:	2.27 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	23.46 mg



 **02.01.2025** (czwartek)

► **Śniadanie (763kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb Śląski (172kcal)	2 kromki (70g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (38kcal)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (70kcal)	1 porcja (60g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (90kcal)**

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------

► **Obiad (880kcal)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (378 kcal)	1 porcja
Lekka potrawka z kurczaka i warzyw (245 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (394kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (58kcal)	1 porcja (60g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (123kcal)**

Sałatka z papryką i ogórkiem kiszonym (123 kcal)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal
Woda:	1880.75 g
Tłuszcz:	73.22 g
Cholesterol:	148.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.38 g
Sól:	6.63 g
Wapń:	671.55 mg
Magnez:	280.49 mg
Witamina A:	2352.24 µg
Witamina E:	16.28 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	224.59 mg

Wartość energetyczna:	9878.45 kJ
Białko ogółem:	104.47 g
Węglowodany ogółem:	300.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.52 g
Sód:	2051.3 mg
Potas:	3462.48 mg
Fosfor:	1232.81 mg
Żelazo:	11.99 mg
Witamina D:	0.19 µg
Tiamina:	0.92 mg
Niacyna:	22.66 mg



03.01.2025 (piątek)

► **Śniadanie (829kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z ryżem (177 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Chleb Śląski (172kcal)	2 kromki (70g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (177 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (75kcal)**

Gruszka (75kcal)	1 sztuka (130g)
------------------	-----------------

► **Obiad (792kcal)**

Grycikowa na rosole (185 kcal)	1 porcja
Dorsz panierowany smażony (175 kcal)	1 porcja
Sos grecki (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (372kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (39kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (194kcal)**

Serek wiejski Krasnystaw (194kcal)	1 porcja (200g)
------------------------------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal
Woda:	1961.89 g
Tłuszcz:	73.49 g
Cholesterol:	468.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.55 g
Sól:	7.49 g
Wapń:	598.58 mg
Magnez:	259.06 mg
Witamina A:	3157.7 µg
Witamina E:	12.94 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	110.23 mg

Wartość energetyczna:	9958.65 kJ
Białko ogółem:	104.1 g
Węglowodany ogółem:	305.26 g
Błonnik pokarmowy:	31.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.2 g
Sód:	2555.17 mg
Potas:	3543.27 mg
Fosfor:	1116.01 mg
Żelazo:	9.96 mg
Witamina D:	3.16 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	11.51 mg



04.01.2025 (sobota)

► **Śniadanie (772kcal)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (183 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kajzerki (178kcal)	1 sztuka (60g)
Chleb Śląski (172kcal)	2 kromki (70g)
Szynkowa dębowa drobiowa (49kcal)	3/4 porcji (50g)
Twaróg krajanka półtłusty (65kcal)	1 porcja (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **II śniadanie (116kcal)**

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
-----------------	-----------------

► **Obiad (874kcal)**

Zupa ziemniaczana (199 kcal)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami (367 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (484kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (151kcal)	2 plastry (70g)
Ogórki kiszone (7kcal)	1 sztuka (60g)

► **Kolacja II (70kcal)**

Herbatniki Bebe (70kcal)	1 opakowanie (16g)
--------------------------	--------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal
Woda:	1722.29 g
Tłuszcz:	77.63 g
Cholesterol:	211.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.26 g
Sól:	5.84 g
Wapń:	582.59 mg
Magnez:	265.77 mg
Witamina A:	2964.54 µg
Witamina E:	7.78 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	81.78 mg

Wartość energetyczna:	10181.5 kJ
Białko ogółem:	96.81 g
Węglowodany ogółem:	310.67 g
Błonnik pokarmowy:	27.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.89 g
Sód:	2572.85 mg
Potas:	3218.68 mg
Fosfor:	1060.57 mg
Żelazo:	10.39 mg
Witamina D:	1.04 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	17.14 mg



05.01.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (815kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (10 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (178 kcal)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (103kcal)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb Śląski (343kcal)	4 kromki (140g)
Ser edamski (126kcal)	2 plastry (40g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (43kcal)	3/4 porcji (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie (91kcal)**

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
Biszkopty (32kcal)	3 sztuki (9g)

► **Obiad (823kcal)**

Rosół z kury (96 kcal)	1 porcja
Makaron nitki Lubella (176kcal)	1 porcja (50g)
Udo pieczone z kurczaka (190kcal)	1 sztuka (120g)
Marchewka z groszkiem, gotowana (202kcal)	1 i 1/4 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (17 kcal)	1 porcja

► **Kolacja I (396kcal)**

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (257kcal)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (69kcal)	1 porcja (10g)
Ser Hochland mini (63kcal)	1 porcja (30g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **Kolacja II (101kcal)**

Monte (101kcal)	1 opakowanie (55g)
-----------------	--------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal
Woda:	1490.37 g
Tłuszcz:	73.8 g
Cholesterol:	221.7 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.61 g
Sól:	3.58 g
Wapń:	960.05 mg
Magnez:	215.44 mg
Witamina A:	2902.36 µg
Witamina E:	3.6 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina C:	97.83 mg

Wartość energetyczna:	9967.44 kJ
Białko ogółem:	104.74 g
Węglowodany ogółem:	291.29 g
Błonnik pokarmowy:	28.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.93 g
Sód:	1025.37 mg
Potas:	2863.87 mg
Fosfor:	1110.22 mg
Żelazo:	6.17 mg
Witamina D:	10.75 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	10.13 mg



PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)
- Kawa zbożowa do gotowania - 1 łyżeczka (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab gotowany - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos koperkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy - 1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (170ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Lekka potrawka z kurczaka i warzyw - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.



PRZEPIS: Sałatka z papryką i ogórkiem kiszonym - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)
- Mix sałat - 1 garść (25g)



Sposób przygotowania:

Ogórka i paprykę pokroić w kostkę, dodać do mixu sałat. Połączyć olejem i posypać koperkiem, całość wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem - 1 porcja

- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i majonezem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Grysikowa na rosole - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Dorsz panierowany smażony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Sos grecki - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pomidorowy sos z mięsem mielonym i warzywami - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/2 porcji (50g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Rosół z kury - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2025-01-01 / 2025-01-02 / 2025-01-03 / 2025-01-04 / 2025-01-05



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski	945g (27 kromki)
Kajzerki	240g (4 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa	15g (1/7 woreczka)
Kasza manna	80g (1/2 szklanki)
Makaron bezjajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron nitki Lubella	50g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	26g (2 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	200g (1 szklanka)
Cukinia	50g (1/8 sztuki)
Fasolka zielona, gotowana	50g (1/2 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	40g (10 łyżeczek)
Marchew	424g (9 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	25g (1 garść)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszane	120g (2 sztuki)
Papryka czerwona	60g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	230g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	3g (1/2 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Por	24g (1/6 sztuki)
Sałata masłowa	75g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	132g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	600g (7 sztuk)
Ziemniaki, średnie	225g (2 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny Hej	150g (1 porcja)
----------------------	-----------------

Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1290ml (5 i 2/3 szklanki)
Monte	55g (1 opakowanie)
Ser edamski	80g (4 plastry)
Ser Hochland mini	30g (1 porcja)
Serek Kiri	35g (1 porcja)
Serek wiejski Krasnystaw	200g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty	50g (1 porcja)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	110g (2 i 1/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika	50g (3/4 porcji)
Kurczak, tuszka	150g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	140g (1 i 1/3 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony	70g (2 plastry)
Polędwica Sopocka Rzeźnika	60g (1 porcja)
Szynka Rzeźnika	60g (1 porcja)
Szynkowa dębowa drobiowa	50g (3/4 porcji)
Udo pieczone z kurczaka	120g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	80ml (8 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania	125g (12 i 1/2 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Biszkopty	9g (3 sztuki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Herbatniki Bebe	16g (1 opakowanie)
Miód	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 sztuka)
---------------	-----------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	150g (5 porcji)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1250ml (5 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania	50g (5 łyżeczek)
Sok marchwiowy	200ml (3/4 szklanki)
Woda	3000ml (12 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	10g (1/3 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Sól biała	13g (13 szczypt)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)



Dania gotowe

Marchewka z groszkiem, gotowana	200g (1 i 1/4 porcji)
---------------------------------	-----------------------