



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

22.09.2025 - 28.09.2025

<b>poniedziałek (2025-09-22)</b>	<b>wtorek (2025-09-23)</b>	<b>środa (2025-09-24)</b>	<b>czwartek (2025-09-25)</b>	<b>piątek (2025-09-26)</b>	<b>sobota (2025-09-27)</b>	<b>niedziela (2025-09-28)</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) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek 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) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	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) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka 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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 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) Szynkowa dębowa drobiowa 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>
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Jabłko	Banan	Brzoskwinia	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Gruszka	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir, 2% tłuszczu (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły z olejem (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pierogi z serem białym (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos selerowy (SEL, MLE) (60ml) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-09-22)</b>	<b>wtorek (2025-09-23)</b>	<b>środa (2025-09-24)</b>	<b>czwartek (2025-09-25)</b>	<b>piątek (2025-09-26)</b>	<b>sobota (2025-09-27)</b>	<b>niedziela (2025-09-28)</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) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JA.J) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 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>
Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z makaronową z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

**poniedziałek** (2025-09-22)

**wtorek** (2025-09-23)

**środa** (2025-09-24)

**czwartek** (2025-09-25)

**piątek** (2025-09-26)

**sobota** (2025-09-27)

**niedziela** (2025-09-28)

**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



22.09.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)	1 porcja
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	1 opakowanie (200ml)
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
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9295.97 kJ
<b>Woda:</b>	1779.1 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.2 g
<b>Cholesterol:</b>	298.3 mg	<b>Glukoza:</b>	9.7 g
<b>Fruktoza:</b>	14.49 g	<b>Sacharoza:</b>	12.49 g
<b>Laktoza:</b>	23.74 g	<b>Skrobia:</b>	94.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.04 g
<b>Sód:</b>	2059.33 mg	<b>Potas:</b>	3030.39 mg
<b>Wapń:</b>	1734.39 mg	<b>Fosfor:</b>	1287.96 mg
<b>Magnez:</b>	290.21 mg	<b>Żelazo:</b>	17.74 mg
<b>Witamina A:</b>	2512.97 µg	<b>Witamina D:</b>	1.18 µg
<b>Witamina E:</b>	15.61 mg	<b>Tiamina:</b>	0.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.01 mg	<b>Niacyna:</b>	10.61 mg
<b>Witamina C:</b>	423.07 mg		



23.09.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
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**

Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2207 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9250.09 kJ
<b>Woda:</b>	1945.68 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.87 g
<b>Cholesterol:</b>	371 mg	<b>Glukoza:</b>	6.27 g
<b>Fruktoza:</b>	12.58 g	<b>Sacharoza:</b>	7.56 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g	<b>Skrobia:</b>	122.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.6 g
<b>Sód:</b>	2015.26 mg	<b>Potas:</b>	2964.55 mg
<b>Wapń:</b>	1182.77 mg	<b>Fosfor:</b>	1248.71 mg
<b>Magnez:</b>	275.5 mg	<b>Żelazo:</b>	18.58 mg
<b>Witamina A:</b>	1058.52 µg	<b>Witamina D:</b>	2.33 µg
<b>Witamina E:</b>	9.09 mg	<b>Tiamina:</b>	1.32 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.45 mg	<b>Niacyna:</b>	15.66 mg
<b>Witamina C:</b>	131.21 mg		



24.09.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9188.13 kJ
<b>Woda:</b>	1473.17 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.78 g
<b>Cholesterol:</b>	103.4 mg	<b>Glukoza:</b>	12.11 g
<b>Fruktoza:</b>	11.39 g	<b>Sacharoza:</b>	22.4 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	110.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.72 g
<b>Sód:</b>	1734.66 mg	<b>Potas:</b>	2873.16 mg
<b>Wapń:</b>	967.91 mg	<b>Fosfor:</b>	776.59 mg
<b>Magnez:</b>	273.84 mg	<b>Żelazo:</b>	13.08 mg
<b>Witamina A:</b>	4066.73 µg	<b>Witamina D:</b>	0.4 µg
<b>Witamina E:</b>	10.03 mg	<b>Tiamina:</b>	0.77 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.21 mg	<b>Niacyna:</b>	14.85 mg
<b>Witamina C:</b>	169.27 mg		



25.09.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)
-------------	----------------

**► Obiad**

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos selerowy (SEL, MLE) (60ml)	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 pszczele	1 łyżka (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2138 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8036.33 kJ
<b>Woda:</b>	1584.15 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.08 g
<b>Cholesterol:</b>	192.2 mg	<b>Glukoza:</b>	4.78 g
<b>Fruktoza:</b>	4.79 g	<b>Sacharoza:</b>	10.6 g
<b>Laktoza:</b>	11.78 g	<b>Skrobia:</b>	65.94 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.37 g
<b>Sód:</b>	1569.02 mg	<b>Potas:</b>	2874.05 mg
<b>Wapń:</b>	1034.65 mg	<b>Fosfor:</b>	819.36 mg
<b>Magnez:</b>	239.08 mg	<b>Żelazo:</b>	15.24 mg
<b>Witamina A:</b>	1188.73 µg	<b>Witamina D:</b>	1.18 µg
<b>Witamina E:</b>	9.91 mg	<b>Tiamina:</b>	1.1 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.37 mg	<b>Niacyna:</b>	11.62 mg
<b>Witamina C:</b>	101.23 mg		



26.09.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2167 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9078.64 kJ
<b>Woda:</b>	1778.41 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.72 g
<b>Cholesterol:</b>	280.2 mg	<b>Glukoza:</b>	3.42 g
<b>Fruktoza:</b>	3.48 g	<b>Sacharoza:</b>	28.39 g
<b>Laktoza:</b>	21.17 g	<b>Skrobia:</b>	113.29 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.78 g
<b>Sód:</b>	1835.86 mg	<b>Potas:</b>	3874.37 mg
<b>Wapń:</b>	1522.31 mg	<b>Fosfor:</b>	1151.68 mg
<b>Magnez:</b>	318.91 mg	<b>Żelazo:</b>	18.74 mg
<b>Witamina A:</b>	1514.29 µg	<b>Witamina D:</b>	2.05 µg
<b>Witamina E:</b>	10.3 mg	<b>Tiamina:</b>	0.8 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.63 mg	<b>Niacyna:</b>	10.41 mg
<b>Witamina C:</b>	100.52 mg		



27.09.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	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)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	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>	2176 kcal
<b>Woda:</b>	1624.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.7 g
<b>Cholesterol:</b>	134.8 mg
<b>Fruktoza:</b>	15.21 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.9 g
<b>Sód:</b>	1643.83 mg
<b>Wapń:</b>	1234.81 mg
<b>Magnez:</b>	277.57 mg
<b>Witamina A:</b>	1907.02 µg
<b>Witamina E:</b>	13.64 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.22 mg
<b>Witamina C:</b>	179.51 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9094.82 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	94.08 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.19 g
<b>Glukoza:</b>	9.59 g
<b>Sacharoza:</b>	11.88 g
<b>Skrobia:</b>	56.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.02 g
<b>Potas:</b>	3133.27 mg
<b>Fosfor:</b>	1060.7 mg
<b>Żelazo:</b>	17.6 mg
<b>Witamina D:</b>	0.97 µg
<b>Tiamina:</b>	1.42 mg
<b>Niacyna:</b>	14.8 mg



28.09.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	4 kromki (140g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2170 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9089.92 kJ
<b>Woda:</b>	1712.8 g	<b>Białko ogółem:</b>	106.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.48 g
<b>Cholesterol:</b>	284.3 mg	<b>Glukoza:</b>	7.63 g
<b>Fruktoza:</b>	7 g	<b>Sacharoza:</b>	14.33 g
<b>Laktoza:</b>	11.78 g	<b>Skrobia:</b>	44.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.05 g
<b>Sód:</b>	1927.66 mg	<b>Potas:</b>	3580.63 mg
<b>Wapń:</b>	1545.96 mg	<b>Fosfor:</b>	1137.67 mg
<b>Magnez:</b>	332.92 mg	<b>Żelazo:</b>	19.04 mg
<b>Witamina A:</b>	3591.6 µg	<b>Witamina D:</b>	1.59 µg
<b>Witamina E:</b>	9.65 mg	<b>Tiamina:</b>	1.48 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.57 mg	<b>Niacyna:</b>	16.79 mg
<b>Witamina C:</b>	102.52 mg		

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

**PRZEPIS:** Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę do zeszklenia. Dodać włoszczyznę pokrojoną w drobną kostkę lub startą na grubych oczkach. Dodać paprykę i czosnek. Dusić do miękkości. Dodać pomidory lub passatę pomidorową. Zalać bulionem. Dodać liście laurowego i ziele angielskie. Dodać ryż i gotować do miękkości. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą.

**PRZEPIS:** Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami, cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**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:** Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 2/3 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

**PRZEPIS:** Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

**PRZEPIS:** Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

---

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.

---

**PRZEPIS:** Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Pasta curry, czerwona - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Pierogi z serem białym (300g) (GLU, MLE) - 8 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 33 i 1/3 łyżki (400g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier waniliowy - 5 łyżeczek (20g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 13 i 1/3 porcji (400g)
- Śmietana 12% (MLE) - 3 i 1/3 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepować boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, odstawić do wycieknięcia soku. Twaróg rozetrzeć widelcem. Odcisnąć ogórka z nadmiaru wody, dodać do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

**PRZEPIS:** Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sos selerowy (SEL, MLE) (60ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Seler obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Jak będzie miękki, zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Ryba zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Ser edamski (MLE) - 2/3 porcji (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



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 makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

---

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:



---

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

---

**PRZEPIS:** Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

---

**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:** 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:** 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:** 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 wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-09-22 / 2025-09-23 / 2025-09-24 / 2025-09-25 / 2025-09-26 / 2025-09-27 / 2025-09-28



### Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1295g (37 kromki)
Kajzerka (GLU)	375g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 1850	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	476g (39 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	70g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



### Warzywa

Brokuły	40g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	7g (1 i 1/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	8g (1/2 łyżeczek)
Koper ogrodowy	36g (9 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	550g (12 i 1/4 sztuki)

Ogórek	320g (1 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona	340g (1 i 1/2 sztuki)
Passata	30g (1/7 szklanki)
Pietruszka, korzeń	120g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	42g (7 łyżeczek)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	40g (1/4 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Sałata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	130g (1/3 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	500g (5 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	295g (3 i 1/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2030ml (8 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	73g (4 i 3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	175g (17 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	480g (16 porcji)



## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	235g (4 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	30g (1/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	75g (1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	115g (1 i 1/4 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatką	170g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



## Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	160ml (16 łyżek)



## Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	39g (3 i 1/4 łyżki)
Cukier waniliowy	24g (6 łyżeczek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)



## Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
--------------------------------	-----------------------



## Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
-------	-----------------------

Brzoskwinia	85g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	300g (1 i 2/3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)



## Napoje

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



## Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	17g (8 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	4g (1 łyżeczka)
Pasta curry, czerwona	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)



## Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	30ml (3 łyżki)
------------------	----------------



## Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)
-----------------------------	-------------------