



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta łatwostrawna

24.11.2025 - 30.11.2025

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)
<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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 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 z twarogu (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórki kiszzone 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) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 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) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia 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>
Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jabłko gotowane (180g)	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 szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Udka z kurczaka, gotowane (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-11-24)</b>	<b>wtorek (2025-11-25)</b>	<b>środa (2025-11-26)</b>	<b>czwartek (2025-11-27)</b>	<b>piątek (2025-11-28)</b>	<b>sobota (2025-11-29)</b>	<b>niedziela (2025-11-30)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

**poniedziałek (2025-11-24)**

**wtorek (2025-11-25)**

**środa (2025-11-26)**

**czwartek (2025-11-27)**

**piątek (2025-11-28)**

**sobota (2025-11-29)**

**niedziela (2025-11-30)**

**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



24.11.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 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)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2070 kcal
<b>Woda:</b>	1999.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.38 g
<b>Cholesterol:</b>	230.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	14.35 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.84 g
<b>Sód:</b>	902.97 mg
<b>Wapń:</b>	900.1 mg
<b>Magnez:</b>	352.69 mg
<b>Witamina A:</b>	3250.41 µg
<b>Witamina E:</b>	15.13 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.7 mg
<b>Witamina C:</b>	263.79 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8672.92 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.13 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.68 g
<b>Glukoza:</b>	7.96 g
<b>Sacharoza:</b>	11.34 g
<b>Skrobia:</b>	114.59 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.14 g
<b>Potas:</b>	3613.85 mg
<b>Fosfor:</b>	1251.49 mg
<b>Żelazo:</b>	15.61 mg
<b>Witamina D:</b>	0.87 µg
<b>Tiamina:</b>	1 mg
<b>Niacyna:</b>	13.5 mg



25.11.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (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)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2093 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8737.16 kJ
<b>Woda:</b>	1854.55 g	<b>Białko ogółem:</b>	95.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.21 g
<b>Cholesterol:</b>	205.8 mg	<b>Glukoza:</b>	4.88 g
<b>Fruktoza:</b>	5.04 g	<b>Sacharoza:</b>	15.66 g
<b>Laktoza:</b>	21.15 g	<b>Skrobia:</b>	120.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.52 g
<b>Sód:</b>	810.93 mg	<b>Potas:</b>	3835.09 mg
<b>Wapń:</b>	810.81 mg	<b>Fosfor:</b>	1133.71 mg
<b>Magnez:</b>	277.34 mg	<b>Żelazo:</b>	11.31 mg
<b>Witamina A:</b>	1178.36 µg	<b>Witamina D:</b>	1.38 µg
<b>Witamina E:</b>	9.62 mg	<b>Tiamina:</b>	1.26 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.66 mg	<b>Niacyna:</b>	15 mg
<b>Witamina C:</b>	157.28 mg		



26.11.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

**► Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2144 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9005.57 kJ
<b>Woda:</b>	1587.94 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.14 g
<b>Cholesterol:</b>	275 mg	<b>Glukoza:</b>	6.47 g
<b>Fruktoza:</b>	7.28 g	<b>Sacharoza:</b>	19.48 g
<b>Laktoza:</b>	11.99 g	<b>Skrobia:</b>	109.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.11 g
<b>Sód:</b>	1311.04 mg	<b>Potas:</b>	3014.41 mg
<b>Wapń:</b>	666.28 mg	<b>Fosfor:</b>	908.42 mg
<b>Magnez:</b>	234.54 mg	<b>Żelazo:</b>	10.97 mg
<b>Witamina A:</b>	886.31 µg	<b>Witamina D:</b>	2.28 µg
<b>Witamina E:</b>	13.07 mg	<b>Tiamina:</b>	0.72 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.31 mg	<b>Niacyna:</b>	10.37 mg
<b>Witamina C:</b>	103.18 mg		



27.11.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Półdewica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	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 pszczeli	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2066 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7978.85 kJ
<b>Woda:</b>	1463.49 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.6 g
<b>Cholesterol:</b>	137 mg	<b>Glukoza:</b>	3.37 g
<b>Fruktoza:</b>	3.71 g	<b>Sacharoza:</b>	17.01 g
<b>Laktoza:</b>	18.8 g	<b>Skrobia:</b>	69.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.16 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.1 g
<b>Sód:</b>	776.61 mg	<b>Potas:</b>	3261.65 mg
<b>Wapń:</b>	726.4 mg	<b>Fosfor:</b>	1468.76 mg
<b>Magnez:</b>	502.61 mg	<b>Żelazo:</b>	11.4 mg
<b>Witamina A:</b>	1156.71 µg	<b>Witamina D:</b>	0.28 µg
<b>Witamina E:</b>	10.55 mg	<b>Tiamina:</b>	1.11 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.59 mg	<b>Niacyna:</b>	19.65 mg
<b>Witamina C:</b>	95.08 mg		



28.11.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
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)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2049 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8602.38 kJ
<b>Woda:</b>	1673.42 g	<b>Białko ogółem:</b>	106.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.77 g
<b>Cholesterol:</b>	246.4 mg	<b>Glukoza:</b>	5.47 g
<b>Fruktoza:</b>	5.45 g	<b>Sacharoza:</b>	8.31 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	96.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.61 g
<b>Sód:</b>	1592.08 mg	<b>Potas:</b>	3242.31 mg
<b>Wapń:</b>	557.89 mg	<b>Fosfor:</b>	981.92 mg
<b>Magnez:</b>	235.18 mg	<b>Żelazo:</b>	8.47 mg
<b>Witamina A:</b>	3858.2 µg	<b>Witamina D:</b>	1.68 µg
<b>Witamina E:</b>	10.41 mg	<b>Tiamina:</b>	0.75 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.37 mg	<b>Niacyna:</b>	12.05 mg
<b>Witamina C:</b>	111.12 mg		



29.11.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
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
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (180g)	1 porcja
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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2053 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7277.14 kJ
<b>Woda:</b>	1549.97 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.48 g
<b>Cholesterol:</b>	276.2 mg	<b>Glukoza:</b>	7.27 g
<b>Fruktoza:</b>	13.67 g	<b>Sacharoza:</b>	9.83 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	61.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.54 g
<b>Sód:</b>	689.49 mg	<b>Potas:</b>	2625.38 mg
<b>Wapń:</b>	524.13 mg	<b>Fosfor:</b>	875.25 mg
<b>Magnez:</b>	203.81 mg	<b>Żelazo:</b>	9.38 mg
<b>Witamina A:</b>	1478.32 µg	<b>Witamina D:</b>	1.32 µg
<b>Witamina E:</b>	9.18 mg	<b>Tiamina:</b>	0.75 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.26 mg	<b>Niacyna:</b>	11.76 mg
<b>Witamina C:</b>	95.06 mg		



 30.11.2025 (niedziela)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	8 kromek (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

### ► II Śniadanie

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

### ► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2203 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9255.42 kJ
<b>Woda:</b>	1727.08 g	<b>Białko ogółem:</b>	107.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.03 g
<b>Cholesterol:</b>	138.5 mg	<b>Glukoza:</b>	3.82 g
<b>Fruktoza:</b>	3.91 g	<b>Sacharoza:</b>	5.69 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g	<b>Skrobia:</b>	87.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.43 g
<b>Sód:</b>	424.86 mg	<b>Potas:</b>	3087.88 mg
<b>Wapń:</b>	713.51 mg	<b>Fosfor:</b>	1103.92 mg
<b>Magnez:</b>	221.52 mg	<b>Żelazo:</b>	8.91 mg
<b>Witamina A:</b>	1178.15 µg	<b>Witamina D:</b>	0.97 µg
<b>Witamina E:</b>	8.51 mg	<b>Tiamina:</b>	1.4 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.13 mg	<b>Niacyna:</b>	16.18 mg
<b>Witamina C:</b>	157.88 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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

---

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) - 1 porcja**

- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w cząstki. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obraną dynię i pomidora pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić oliwą. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---



---

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

- 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 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 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 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: Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**



---

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

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

- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

---

**PRZEPIS: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

---

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/3 porcji (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja**

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

**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 natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.



---

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

---

**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: Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (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 makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

---

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

---

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

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**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.

---

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.



---

**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. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

---

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Sos boloński (SEL) (180g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---



---

**PRZEPIS: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja**

- 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- 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 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-11-24 / 2025-11-25 / 2025-11-26 / 2025-11-27 / 2025-11-28 / 2025-11-29 / 2025-11-30



### Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza kuskus	20g (1/8 szklanki)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron świderki (GLU)	70g (1 i 1/3 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	90g (1/2 szklanki)
Ryż biały, gotowany	300g (2 i 1/2 szklanki)
Weka (GLU)	1020g (68 kromki)



### Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	210g (1 i 1/3 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	240g (1/3 sztuki)
Dynia	50g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	200g (1 i 1/3 porcji)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	16g (4 łyżeczki)
Marchew	390g (8 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	60g (1 i 1/4 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	57g (9 i 1/2 łyżeczki)

Pomidor	590g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	60g (1/3 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Sałata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	135g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	330g (3 i 2/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	45g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2100ml (9 i 1/4 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	35g (2 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	175g (17 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)



### Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (3 i 1/2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)



Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	90g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Półdewica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	30g (1 porcja)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopátka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	130ml (13 łyżek)
----------------	------------------



### Cukier, słodcyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	5g (1/3 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)



### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	220g (2 i 1/4 sztuki)
---------------	-----------------------



### Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	360g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	15ml (3 łyżki)
Woda	2760ml (11 i 1/2 szklanki)



### Przyprawy

Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Gałka muszkatolowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



### Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)