



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

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) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (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) Chleb Śląski (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) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połędwica 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) 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>
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Mandarynki	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 brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

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>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) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Połudwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (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
Chleb Śląski (GLU)	2 kromki (70g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (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)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (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>	2085 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8708.2 kJ
<b>Woda:</b>	1828.33 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	272.29 g
<b>Cholesterol:</b>	167.6 mg	<b>Glukoza:</b>	7.58 g
<b>Fruktoza:</b>	13.83 g	<b>Sacharoza:</b>	10.89 g
<b>Laktoza:</b>	14.75 g	<b>Skrobia:</b>	61.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.76 g
<b>Sód:</b>	1674.15 mg	<b>Potas:</b>	3553.53 mg
<b>Wapń:</b>	1338.53 mg	<b>Fosfor:</b>	1112.69 mg
<b>Magnez:</b>	380.62 mg	<b>Żelazo:</b>	20.72 mg
<b>Witamina A:</b>	3081.66 µg	<b>Witamina D:</b>	0.57 µg
<b>Witamina E:</b>	14.12 mg	<b>Tiamina:</b>	0.92 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.57 mg	<b>Niacyna:</b>	12.29 mg
<b>Witamina C:</b>	252.42 mg		



25.11.2025 (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)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (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
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, 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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2138 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8925.87 kJ
<b>Woda:</b>	1870.93 g	<b>Białko ogółem:</b>	95.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.61 g
<b>Cholesterol:</b>	166.6 mg	<b>Glukoza:</b>	5.26 g
<b>Fruktoza:</b>	5.32 g	<b>Sacharoza:</b>	15.98 g
<b>Laktoza:</b>	21.15 g	<b>Skrobia:</b>	125.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.5 g
<b>Sód:</b>	1709.02 mg	<b>Potas:</b>	4002.4 mg
<b>Wapń:</b>	1287.85 mg	<b>Fosfor:</b>	1183.56 mg
<b>Magnez:</b>	340.38 mg	<b>Żelazo:</b>	20.49 mg
<b>Witamina A:</b>	1063.64 µg	<b>Witamina D:</b>	0.65 µg
<b>Witamina E:</b>	9.47 mg	<b>Tiamina:</b>	0.92 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.59 mg	<b>Niacyna:</b>	14.75 mg
<b>Witamina C:</b>	140.78 mg		



 26.11.2025 (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)
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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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 Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2126 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8915.09 kJ
<b>Woda:</b>	1611.01 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.4 g
<b>Cholesterol:</b>	275 mg	<b>Glukoza:</b>	8.35 g
<b>Fruktoza:</b>	9.25 g	<b>Sacharoza:</b>	25.54 g
<b>Laktoza:</b>	11.99 g	<b>Skrobia:</b>	104.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.97 g
<b>Sód:</b>	1816.84 mg	<b>Potas:</b>	3326.32 mg
<b>Wapń:</b>	1104.93 mg	<b>Fosfor:</b>	971.58 mg
<b>Magnez:</b>	265.76 mg	<b>Żelazo:</b>	16.72 mg
<b>Witamina A:</b>	1143.88 µg	<b>Witamina D:</b>	3.25 µg
<b>Witamina E:</b>	13.44 mg	<b>Tiamina:</b>	0.69 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.53 mg	<b>Niacyna:</b>	12.71 mg
<b>Witamina C:</b>	139.63 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
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
Półdewica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

### ► II Śniadanie

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

### ► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2146 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8293.34 kJ
<b>Woda:</b>	5383.56 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.32 g
<b>Cholesterol:</b>	173.3 mg	<b>Glukoza:</b>	2.7 g
<b>Fruktoza:</b>	2.47 g	<b>Sacharoza:</b>	16.68 g
<b>Laktoza:</b>	18.83 g	<b>Skrobia:</b>	63.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.11 g
<b>Sód:</b>	2231.48 mg	<b>Potas:</b>	3271.05 mg
<b>Wapń:</b>	1482.96 mg	<b>Fosfor:</b>	1639.33 mg
<b>Magnez:</b>	548.84 mg	<b>Żelazo:</b>	18.93 mg
<b>Witamina A:</b>	907.83 µg	<b>Witamina D:</b>	0.64 µg
<b>Witamina E:</b>	6.64 mg	<b>Tiamina:</b>	1.26 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.72 mg	<b>Niacyna:</b>	19.5 mg
<b>Witamina C:</b>	78.03 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
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2122 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8905.44 kJ
<b>Woda:</b>	1632.82 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.72 g
<b>Cholesterol:</b>	445.4 mg	<b>Glukoza:</b>	5.26 g
<b>Fruktoza:</b>	5.07 g	<b>Sacharoza:</b>	8.4 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	86.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.5 g
<b>Sód:</b>	1874.75 mg	<b>Potas:</b>	3283.19 mg
<b>Wapń:</b>	1035.67 mg	<b>Fosfor:</b>	954.15 mg
<b>Magnez:</b>	261.12 mg	<b>Żelazo:</b>	16.19 mg
<b>Witamina A:</b>	3982 µg	<b>Witamina D:</b>	1.93 µg
<b>Witamina E:</b>	6.79 mg	<b>Tiamina:</b>	0.92 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.77 mg	<b>Niacyna:</b>	9.13 mg
<b>Witamina C:</b>	94.37 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
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
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

**► Obiad**

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2099 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8791.91 kJ
<b>Woda:</b>	1571.92 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.92 g
<b>Cholesterol:</b>	271.4 mg	<b>Glukoza:</b>	6.63 g
<b>Fruktoza:</b>	6.28 g	<b>Sacharoza:</b>	10.37 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	61.24 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.57 g
<b>Sód:</b>	1871.08 mg	<b>Potas:</b>	3003.39 mg
<b>Wapń:</b>	1041.03 mg	<b>Fosfor:</b>	914.07 mg
<b>Magnez:</b>	270.96 mg	<b>Żelazo:</b>	16.06 mg
<b>Witamina A:</b>	1417.87 µg	<b>Witamina D:</b>	1.63 µg
<b>Witamina E:</b>	11.41 mg	<b>Tiamina:</b>	1.63 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.42 mg	<b>Niacyna:</b>	12.6 mg
<b>Witamina C:</b>	206.2 mg		



30.11.2025 (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 z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (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)
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>	2260 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9465.72 kJ
<b>Woda:</b>	1625.6 g	<b>Białko ogółem:</b>	109.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.83 g
<b>Cholesterol:</b>	159.8 mg	<b>Glukoza:</b>	5.91 g
<b>Fruktoza:</b>	6.3 g	<b>Sacharoza:</b>	6.5 g
<b>Laktoza:</b>	14.78 g	<b>Skrobia:</b>	79.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.58 g
<b>Sód:</b>	1814.88 mg	<b>Potas:</b>	3441.85 mg
<b>Wapń:</b>	1593 mg	<b>Fosfor:</b>	1203.51 mg
<b>Magnez:</b>	276 mg	<b>Żelazo:</b>	17.62 mg
<b>Witamina A:</b>	1061.61 µg	<b>Witamina D:</b>	1.03 µg
<b>Witamina E:</b>	9.42 mg	<b>Tiamina:</b>	1.44 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.19 mg	<b>Niacyna:</b>	16.63 mg
<b>Witamina C:</b>	139.24 mg		



---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

---

**PRZEPIS: Zupa 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 (JAJ, MLE) (70g) - 1 porcja**

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/7 łyżki (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/6 sztuki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki kiszone - 1/8 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

**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: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Wołowina, łopatka - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Kompot wielowocowy (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)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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: Surówka z białej kapusty (150g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatkować. Jabłko obrać, zetrzeć na dużych oczkach. Koperek drobno posiekać. Umieścić wszystkie składniki w misce, doprawić solą i pieprzem. Dobrze 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 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: 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: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/6 opakowania (80ml)

**Sposób przygotowania:**

---

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)

**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 brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

**PRZEPIS: Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Soczewicę dokładnie opłukać na sitku i zalać szklanką wody. Gotować, aż wchłonie całą wodę. Wszystkie składniki włożyć do miseczki i zmiksować na pastę. Doprawić do smaku. Posypać pietruszką.



---

**PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Zupa 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: Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawę: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

---

**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: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Poszatkować kapustę. Wlać do garnka ½ szklanki wody i wrzucić tam kapustę. Gotować na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 minut. Zetrzeć jabłko na tarce, wrzucić je do kapusty. Zeszklić cebulę na patelni. Część płynu z kapusty przelać na patelnię z cebulką. Wymieszać, dodać całość do garnka z kapustą i wymieszać porządnie. Dodać ocet, sól i pieprz. Gotować całość parę minut.



## 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

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1295g (37 kromki)
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 pełnoziarnisty	115g (1 i 1/4 szklanki)
Makaron świderki (GLU)	30g (2/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	70g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)



### Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	90g (3/4 sztuki)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	9g (1 i 3/4 ząbka)
Dynia	50g (1/8 sztuki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)
Kapusta biała	150g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	25g (6 i 1/4 łyżeczki)

Marchew	370g (8 i 1/4 sztuki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	5g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	35g (5 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	340g (2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	10g (1 i 1/3 plastra)
Por	85g (2/3 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	65g (4 i 1/3 sztuki)
Sałata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	138g (1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	280g (3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	38g (1 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2100ml (9 i 1/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
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)	30g (2 łyżki)



Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	175g (17 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	30g (1 porcja)

### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	223g (4 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	60g (1/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatka 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	250g (2 i 1/2 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Paszet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Poładwica 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, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	90g (3/4 porcji)
Wołowina, łopatka	80g (1/2 porcji)

### Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	110ml (11 łyżek)
----------------	------------------

### Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	10g (3/4 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 i 1/4 sztuki)
---------------	-----------------------



### Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	240g (1 i 1/3 sztuki)
Mandarynki	65g (1 sztuka)
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	20ml (4 łyżki)
Woda	2760ml (11 i 1/2 szklanki)



### Przyprawy

Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



### Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)
Żurek staropolski, butelka Artman	80ml (1/6 opakowania)