



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta łatwostrawna

10.11.2025 - 16.11.2025

| poniedziałek (2025-11-10)                                                                                                                                                                                                                                   | wtorek (2025-11-11)                                                                                                                                                                                                                             | środa (2025-11-12)                                                                                                                                                                                                                                                                     | czwartek (2025-11-13)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | piątek (2025-11-14)                                                                                                                                                                                                                                                           | sobota (2025-11-15)                                                                                                                                                                                                                                | niedziela (2025-11-16)                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Południca Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Ketchup, łagodny<br>Cukinia<br>Sałata |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Mus owocowy 100%                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                       | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt truskawkowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa marchewkowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                             | Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, gotowane (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                           | Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                            | Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebule (JAJ) (160g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                        | Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                  | Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g)<br>Makaron, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                              | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                          |

| poniedziałek (2025-11-10)                                                                                                                                                          | wtorek (2025-11-11)                                                                                                                                                               | środa (2025-11-12)                                                                                                                                                | czwartek (2025-11-13)                                                                                                                                                        | piątek (2025-11-14)                                                                                                                                                                                | sobota (2025-11-15)                                                                                                                                                                                    | niedziela (2025-11-16)                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynek z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                                                                                                                      |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                             | Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)                                                                                                             | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                   | Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)                                                                                                                                                    | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                             |

**poniedziałek (2025-11-10)**

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

**środa (2025-11-12)**

**czwartek (2025-11-13)**

**piątek (2025-11-14)**

**sobota (2025-11-15)**

**niedziela (2025-11-16)**

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne



10.11.2025 (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) |
| Miód pszczeli                                       | 1 łyżka (25g)        |
| Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)          | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                                              | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Mus owocowy 100% | 1 porcja (100g) |
|------------------|-----------------|

## ► Obiad

|                                                   |                       |
|---------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa marchewkowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)        | 1 porcja              |
| Potrąka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                      | 2 i 1/3 sztuki (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)     |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Cukinia                                | 1/8 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 1973 kcal |
| Woda:                                     | 1498.24 g |
| Tłuszcz:                                  | 60.59 g   |
| Cholesterol:                              | 95.2 mg   |
| Fruktoza:                                 | 4.3 g     |
| Laktoza:                                  | 11.75 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 22.42 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.45 g   |
| Sód:                                      | 724.06 mg |
| Wapń:                                     | 567.54 mg |
| Magnez:                                   | 273.2 mg  |
| Witamina A:                               | 3181.3 µg |
| Witamina E:                               | 10.96 mg  |
| Ryboflawina:                              | 1.17 mg   |
| Witamina C:                               | 132.5 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8299.81 kJ |
| Białko ogółem:                     | 86.9 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 279.54 g   |
| Glukoza:                           | 4.31 g     |
| Sacharoza:                         | 8.14 g     |
| Skrobia:                           | 118.6 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.84 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.13 g     |
| Potas:                             | 3015.47 mg |
| Fosfor:                            | 958.95 mg  |
| Żelazo:                            | 9.69 mg    |
| Witamina D:                        | 0.45 µg    |
| Tiamina:                           | 0.78 mg    |
| Niacyna:                           | 11.94 mg   |



11.11.2025 (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 z bazylią (MLE) (50g)    | 1 porcja             |
| Szynkowa dębowa drobiowa                 | 1 porcja (30g)       |
| Cukinia                                  | 1/8 sztuki (50g)     |
| Salata                                   | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Udło z kurczaka, gotowane (100g)   | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana       | 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)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)     |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2093 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1893.32 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.69 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 360.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 14.35 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.32 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.89 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 792.47 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 765.74 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 272.45 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1349.11 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.96 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.63 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 121.81 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8786.66 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 97.69 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 278.42 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.6 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.86 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 122.33 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.76 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.28 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3707.22 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1300.92 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.4 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.39 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.95 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 12.81 mg   |



12.11.2025 (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) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)         | 1 plaster (30g)      |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                                          | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) | 1 porcja |
|--------------------------------------------------|----------|

## ► Obiad

|                                                               |                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)               | 1 porcja                |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) | 1 porcja                |
| Kasza gryczana, gotowana                                      | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                   | 1 porcja                |

## ► Kolacja

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                           | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja           |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

|                                                       |          |
|-------------------------------------------------------|----------|
| Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
|-------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2173 kcal  |
| Woda:                                     | 1925.7 g   |
| Tłuszcz:                                  | 67.49 g    |
| Cholesterol:                              | 144.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 6.52 g     |
| Laktoza:                                  | 20.21 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 37.31 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.53 g    |
| Sód:                                      | 961.31 mg  |
| Wapń:                                     | 1067.97 mg |
| Magnez:                                   | 542.97 mg  |
| Witamina A:                               | 3799.48 µg |
| Witamina E:                               | 13.86 mg   |
| Ryboflawina:                              | 2.17 mg    |
| Witamina C:                               | 283.1 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9141.49 kJ |
| Białko ogółem:                     | 103.5 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 277.91 g   |
| Glukoza:                           | 6.8 g      |
| Sacharoza:                         | 14.52 g    |
| Skrobia:                           | 98.46 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.01 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.59 g    |
| Potas:                             | 3891.67 mg |
| Fosfor:                            | 1412.15 mg |
| Żelazo:                            | 18.23 mg   |
| Witamina D:                        | 0.83 µg    |
| Tiamina:                           | 2.01 mg    |
| Niacyna:                           | 17.07 mg   |



13.11.2025 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                                                                 |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)                                                        | 1 porcja        |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) | 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) |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                    | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2048 kcal  |
| Woda:                                     | 1772.15 g  |
| Tłuszcz:                                  | 66.23 g    |
| Cholesterol:                              | 317.2 mg   |
| Fruktoza:                                 | 12.13 g    |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 24.85 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.03 g    |
| Sód:                                      | 943.86 mg  |
| Wapń:                                     | 609.52 mg  |
| Magnez:                                   | 265.46 mg  |
| Witamina A:                               | 1513.62 µg |
| Witamina E:                               | 11.04 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.68 mg    |
| Witamina C:                               | 179.95 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8598.02 kJ |
| Białko ogółem:                     | 93.46 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 282.33 g   |
| Glukoza:                           | 12.4 g     |
| Sacharoza:                         | 19.94 g    |
| Skrobia:                           | 115.72 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 27.03 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.51 g     |
| Potas:                             | 3834.35 mg |
| Fosfor:                            | 1043.63 mg |
| Żelazo:                            | 10.77 mg   |
| Witamina D:                        | 1.96 µg    |
| Tiamina:                           | 1.8 mg     |
| Niacyna:                           | 15.94 mg   |



14.11.2025 (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) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)                  | 1 porcja (30g)       |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)    | 1 porcja (30g)       |
| Cukinia                                          | 1/8 sztuki (50g)     |
| Salata                                           | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Jogurt truskawkowy (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|--------------------------|---------------------|

## ► Obiad

|                                                   |                 |
|---------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                        | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (150g)                        | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                      | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                       | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                      | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)     | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2099 kcal  |
| Woda:                                     | 1727.12 g  |
| Tłuszcz:                                  | 65.24 g    |
| Cholesterol:                              | 133.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 5.39 g     |
| Laktoza:                                  | 16.4 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 26.03 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.25 g    |
| Sód:                                      | 1276.97 mg |
| Wapń:                                     | 819.14 mg  |
| Magnez:                                   | 282.37 mg  |
| Witamina A:                               | 2912.15 µg |
| Witamina E:                               | 11.95 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.4 mg     |
| Witamina C:                               | 106.05 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8802.42 kJ |
| Białko ogółem:                     | 97.16 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 289.65 g   |
| Glukoza:                           | 5.34 g     |
| Sacharoza:                         | 12.02 g    |
| Skrobia:                           | 71.18 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.28 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.51 g     |
| Potas:                             | 3531.91 mg |
| Fosfor:                            | 1058.45 mg |
| Żelazo:                            | 9.77 mg    |
| Witamina D:                        | 1.21 µg    |
| Tiamina:                           | 0.84 mg    |
| Niacyna:                           | 12.55 mg   |



15.11.2025 (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) |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)       |
| Szynkowa dębowa drobiowa                            | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                                              | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | 1 i 1/3 szklanki (300ml) |
|----------------------------------|--------------------------|

## ► Obiad

|                                         |                 |
|-----------------------------------------|-----------------|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)          | 1 porcja        |
| Potrąka brokułowa z szynki (MLE) (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)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)                 | 1 opakowanie (20g) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Cukinia                                                 | 1/8 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2131 kcal  | Wartość energetyczna:              | 7611.71 kJ |
| Woda:                                     | 1714.68 g  | Białko ogółem:                     | 101.16 g   |
| Tłuszcz:                                  | 66.25 g    | Węglowodany ogółem:                | 276.08 g   |
| Cholesterol:                              | 332.5 mg   | Glukoza:                           | 4.83 g     |
| Fruktoza:                                 | 4.73 g     | Sacharoza:                         | 28.7 g     |
| Laktoza:                                  | 14.75 g    | Skrobia:                           | 60.7 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 21.73 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.09 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.27 g    | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.58 g     |
| Sód:                                      | 834.7 mg   | Potas:                             | 2676.54 mg |
| Wapń:                                     | 640.03 mg  | Fosfor:                            | 1091.78 mg |
| Magnez:                                   | 202.16 mg  | Żelazo:                            | 7.08 mg    |
| Witamina A:                               | 2394.37 µg | Witamina D:                        | 1.99 µg    |
| Witamina E:                               | 8.91 mg    | Tiamina:                           | 1.61 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.35 mg    | Niacyna:                           | 12.89 mg   |
| Witamina C:                               | 82.85 mg   |                                    |            |



16.11.2025 (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) |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)         | 1 porcja             |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 2 sztuki (80g)       |
| Ketchup, łagodny                                | 1 łyżka (15g)        |
| Cukinia                                         | 1/8 sztuki (50g)     |
| Salata                                          | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml) | 1 porcja |
|---------------------------------------|----------|

## ► Obiad

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)         | 1 porcja        |
| Gotowana pierś z kurczaka (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) |
| Weka (GLU)                                    | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)     |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony               | 1 opakowanie (25g) |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2070 kcal  |
| Woda:                                     | 1581.38 g  |
| Tłuszcz:                                  | 64.13 g    |
| Cholesterol:                              | 99 mg      |
| Fruktoza:                                 | 8.7 g      |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.4 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 5.89 g     |
| Sód:                                      | 495.42 mg  |
| Wapń:                                     | 840.82 mg  |
| Magnez:                                   | 250.81 mg  |
| Witamina A:                               | 1294.09 µg |
| Witamina E:                               | 5.42 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.07 mg    |
| Witamina C:                               | 119.64 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8691.85 kJ |
| Białko ogółem:                     | 104.64 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 280.4 g    |
| Glukoza:                           | 6.89 g     |
| Sacharoza:                         | 11.76 g    |
| Skrobia:                           | 36.9 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.8 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.32 g     |
| Potas:                             | 2838.51 mg |
| Fosfor:                            | 877.83 mg  |
| Żelazo:                            | 8.92 mg    |
| Witamina D:                        | 0.08 µg    |
| Tiamina:                           | 0.69 mg    |
| Niacyna:                           | 19.7 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 marchewkowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

**PRZEPIS: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja**

- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

**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 z bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- 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: Udko z kurczaka, gotowane (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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - 3/4 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**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 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 koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**



**PRZEPIS:** Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (133g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

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

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

**PRZEPIS: Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły podzielić na różyczki, łodygę oczyścić i pokroić w plastry. Brokuła ugotować na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Brokuła zmiksować olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać sos brokułowy. Zabielić jogurtem.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

**PRZEPIS: Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja**

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- 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: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-11-10 / 2025-11-11 / 2025-11-12 / 2025-11-13 / 2025-11-14 / 2025-11-15 / 2025-11-16



### Produkty zbożowe

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| Kajzerka (GLU)                  | 360g (6 sztuk)          |
| Kasza gryczana, gotowana        | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa       | 40g (1/3 woreczka)      |
| Kasza kuskus                    | 40g (1/4 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 gniazda, nitki          | 50g (1 i 1/3 sztuki)    |
| Makaron świderki (GLU)          | 90g (1 i 3/4 porcji)    |
| Makaron, ugotowany (GLU)        | 200g (1 porcja)         |
| Mąka pszenna, typ 500           | 16g (1 i 1/3 łyżki)     |
| Płatki gryczane                 | 40g (5 łyżek)           |
| Płatki owsiane                  | 40g (4 łyżki)           |
| Ryż biały                       | 110g (2/3 szklanki)     |
| Weka (GLU)                      | 1020g (68 kromki)       |



### Warzywa

|                                             |                        |
|---------------------------------------------|------------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie                  | 250g (1 i 2/3 porcji)  |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) | 200g (1 i 1/3 porcji)  |
| Cukinia                                     | 280g (1/2 sztuki)      |
| Fasolka szparagowa, gotowana                | 200g (1 i 1/3 porcji)  |
| Kapusta pekińska                            | 60g (1 i 1/4 liścia)   |
| Koncentrat pomidorowy 30%                   | 3g (1/5 łyżeczki)      |
| Koper ogrodowy                              | 34g (8 i 1/2 łyżeczki) |
| Korzeń imbiru, surowy                       | 2g (1/8 sztuki)        |
| Marchew                                     | 460g (10 i 1/4 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń                          | 160g (2 sztuki)        |
| Pietruszka, liście                          | 31g (5 i 1/4 łyżeczki) |
| Pomidor                                     | 450g (2 i 2/3 sztuki)  |
| Pomidor koktajlowy                          | 20g (2 sztuki)         |
| Pomidory w puszcze                          | 153g (2/3 szklanki)    |
| Por                                         | 80g (2/3 sztuki)       |

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Rukola                       | 10g (1/2 garści)       |
| Salata                       | 105g (21 liście)       |
| Seler korzeniowy             | 110g (1/3 sztuki)      |
| Szpinak                      | 380g (15 i 1/4 garści) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1200g (14 sztuk)       |
| Ziemniaki, średnie           | 225g (2 i 1/2 sztuki)  |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 35g (1 i 3/4 łyżki)       |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 450g (3 opakowania)       |
| Jogurt truskawkowy (MLE)                | 150g (1 opakowanie)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 1930ml (8 i 1/3 szklanki) |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 30g (1 opakowanie)        |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)       |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 20g (1 opakowanie)        |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 45g (3 łyżki)             |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 175g (17 i 1/2 porcji)    |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)         | 120g (4 porcje)           |



### Mięso i jaja

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 167g (3 i 1/3 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 indyka, bez skóry                        | 80g (3/4 sztuki)      |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 100g (1/2 sztuki)     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 290g (2 i 3/4 sztuki) |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)                   | 80g (2 sztuki)        |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                 | 30g (1 plaster)       |



|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Półdzwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)      | 90g (3 porcje)        |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 30g (1 porcja)        |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)            | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa dębowa drobiowa                        | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)   | 60g (2 porcje)        |
| Wieprzowina, szynka surowa                      | 280g (2 i 3/4 porcji) |



### Oleje i tłuszcze

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Olej rzepakowy | 108ml (10 i 3/4 łyżki) |
|----------------|------------------------|



### Cukier, słodczy i przekąski

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Cukier                          | 1g (1/8 łyżki)     |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 25g (1 opakowanie) |
| Kakao 16%, proszek              | 5g (1/2 łyżki)     |
| Miód pszczeli                   | 25g (1 łyżka)      |



### Ryby i owoce morza

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Dorsz świeży, filety bez skóry | 130g (1 i 1/3 porcji) |
|--------------------------------|-----------------------|



### Owoce, orzechy i nasiona

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Banan                 | 180g (1 i 1/2 sztuki) |
| Jabłko                | 230g (1 i 1/4 sztuki) |
| Mieszanka kompotowa   | 210g (7 porcji)       |
| Nasiona chia, suszone | 20g (2 łyżki)         |



### Napoje

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru  | 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  |
| Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | 300ml (1 i 1/3 szklanki)   |
| Sok z cytryny                    | 30ml (6 łyżek)             |
| Woda                             | 2740ml (11 i 1/3 szklanki) |



### Przyprawy

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Bazylija, suszona           | 2g (2 łyżeczki)       |
| Bazylija, świeża            | 5g (1 i 2/3 garści)   |
| Gałka muszkatołowa, mielona | 1g (1 szczypta)       |
| Ketchup, łagodny            | 23g (1 i 1/2 łyżki)   |
| Kurkuma, mielona            | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Liść laurowy, suszony       | 6g (3 sztuki)         |
| Liść lubczyku, suszony      | 2g (1 sztuka)         |
| Majeranek, suszony          | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Oregano, suszone            | 8g (2 i 2/3 łyżeczki) |
| Papryka chili, w proszku    | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Papryka słodka, mielona     | 4g (1 łyżeczka)       |
| Papryka, w proszku          | 3g (3/4 łyżeczki)     |
| Papryka wędzona             | 3g (3/4 łyżeczki)     |
| Pieprz czarny               | 12g (12 szczypt)      |
| Sól biała                   | 1g (1 szczypta)       |
| Ziele angielskie            | 5g (1 i 2/3 łyżeczki) |



### Dania gotowe

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| Mus owocowy 100%            | 100g (1 porcja)         |
| Włoszczyzna krojona w paski | 180g (1 i 3/4 szklanki) |