



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

03.11.2025 - 09.11.2025

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor 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) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Mandarynki	Banan	Kisiel truskawkowy (200g)	Serek homogenizowany, waniliowy (MLE)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wielowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Kompot wielowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wielowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczele Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-11-03)

wtorek (2025-11-04)

środa (2025-11-05)

czwartek (2025-11-06)

piątek (2025-11-07)

sobota (2025-11-08)

niedziela (2025-11-09)

**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



03.11.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal
Woda:	2731.65 g
Tłuszcz:	66.14 g
Cholesterol:	142.9 mg
Fruktoza:	3.37 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	26.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.56 g
Sód:	1878.65 mg
Wapń:	1229.07 mg
Magnez:	281.46 mg
Witamina A:	1232.61 µg
Witamina E:	8.6 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	119.5 mg

Wartość energetyczna:	8596.05 kJ
Białko ogółem:	102 g
Węglowodany ogółem:	261.2 g
Glukoza:	3.28 g
Sacharoza:	5.97 g
Skrobia:	72.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.69 g
Potas:	2838.4 mg
Fosfor:	1096 mg
Żelazo:	14.37 mg
Witamina D:	1.03 µg
Tiamina:	1.74 mg
Niacyna:	14.12 mg



04.11.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Wartość energetyczna:	8977.3 kJ
Woda:	1842.45 g	Białko ogółem:	107.72 g
Tłuszcz:	63.6 g	Węglowodany ogółem:	276.7 g
Cholesterol:	424.5 mg	Glukoza:	7.32 g
Fruktoza:	8.03 g	Sacharoza:	16.19 g
Laktoza:	14.75 g	Skrobia:	116.83 g
Błonnik pokarmowy:	25.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.99 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.34 g
Sód:	1666.69 mg	Potas:	3741.04 mg
Wapń:	1201.53 mg	Fosfor:	1330.31 mg
Magnez:	326.65 mg	Żelazo:	15.84 mg
Witamina A:	1317.5 µg	Witamina D:	1.72 µg
Witamina E:	11.02 mg	Tiamina:	1.03 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	21.09 mg
Witamina C:	162 mg		



05.11.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal
Woda:	1537.69 g
Tłuszcz:	67.93 g
Cholesterol:	217.4 mg
Fruktoza:	8.53 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	27.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.53 g
Sód:	1999.03 mg
Wapń:	1032.94 mg
Magnez:	288 mg
Witamina A:	2132.03 µg
Witamina E:	9.36 mg
Ryboflawina:	1.5 mg
Witamina C:	160.24 mg

Wartość energetyczna:	9259.85 kJ
Białko ogółem:	113.14 g
Węglowodany ogółem:	291.55 g
Glukoza:	9.24 g
Sacharoza:	24.28 g
Skrobia:	96.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.05 g
Potas:	3638.57 mg
Fosfor:	908.29 mg
Żelazo:	19.48 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	0.72 mg
Niacyna:	13.74 mg



06.11.2025 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal
Woda:	1714.33 g
Tłuszcz:	68 g
Cholesterol:	266.08 mg
Fruktoza:	5.5 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.81 g
Sód:	1726.36 mg
Wapń:	1048.06 mg
Magnez:	274.84 mg
Witamina A:	1107.63 µg
Witamina E:	10.5 mg
Ryboflawina:	1.5 mg
Witamina C:	135.31 mg

Wartość energetyczna:	8600.93 kJ
Białko ogółem:	90.55 g
Węglowodany ogółem:	275.27 g
Glukoza:	4.98 g
Sacharoza:	7.29 g
Skrobia:	103.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.55 g
Potas:	3265.97 mg
Fosfor:	951.34 mg
Żelazo:	16.22 mg
Witamina D:	1.68 µg
Tiamina:	1.74 mg
Niacyna:	14.71 mg



07.11.2025 (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)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (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 Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal
Woda:	1633.4 g
Tłuszcz:	69.02 g
Cholesterol:	423.5 mg
Fruktoza:	3.5 g
Laktoza:	16.1 g
Błonnik pokarmowy:	22.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.87 g
Sód:	1624.87 mg
Wapń:	1130.96 mg
Magnez:	240.96 mg
Witamina A:	1277.23 µg
Witamina E:	7.31 mg
Ryboflawina:	2.03 mg
Witamina C:	91.42 mg

Wartość energetyczna:	8813.09 kJ
Białko ogółem:	105.11 g
Węglowodany ogółem:	268.49 g
Glukoza:	3.67 g
Sacharoza:	20.09 g
Skrobia:	92.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.92 g
Potas:	2837.49 mg
Fosfor:	1128.08 mg
Żelazo:	14.93 mg
Witamina D:	1.97 µg
Tiamina:	0.62 mg
Niacyna:	6.61 mg



08.11.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Woda:	1618.23 g
Tłuszcz:	64.47 g
Cholesterol:	160.2 mg
Fruktoza:	15.83 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.23 g
Sód:	1602.77 mg
Wapń:	1176.96 mg
Magnez:	257.3 mg
Witamina A:	1656.91 µg
Witamina E:	11.22 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina C:	122.38 mg

Wartość energetyczna:	7821.9 kJ
Białko ogółem:	100.09 g
Węglowodany ogółem:	268.67 g
Glukoza:	9.77 g
Sacharoza:	13.23 g
Skrobia:	53.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.79 g
Potas:	2892.3 mg
Fosfor:	1032.35 mg
Żelazo:	16.35 mg
Witamina D:	1.03 µg
Tiamina:	0.68 mg
Niacyna:	14.4 mg



09.11.2025 (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 dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal
Woda:	1587.22 g
Tłuszcz:	67.83 g
Cholesterol:	284.3 mg
Fruktoza:	5.04 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	31.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.02 g
Sód:	1812.86 mg
Wapń:	1495.56 mg
Magnez:	310.52 mg
Witamina A:	1273.2 µg
Witamina E:	7.61 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	97.76 mg

Wartość energetyczna:	8884.42 kJ
Białko ogółem:	109.29 g
Węglowodany ogółem:	270.95 g
Glukoza:	5.39 g
Sacharoza:	11.53 g
Skrobia:	44.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.6 g
Potas:	3185.83 mg
Fosfor:	1092.87 mg
Żelazo:	18.34 mg
Witamina D:	1.59 µg
Tiamina:	1.4 mg
Niacyna:	16.16 mg

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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: Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.



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

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

PRZEPIS: pasta 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/7 łyżki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (12g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, wyciągnąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot 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: Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-11-03 / 2025-11-04 / 2025-11-05 / 2025-11-06 / 2025-11-07 / 2025-11-08 / 2025-11-09



Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1295g (37 kromki)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	25g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	25g (1 łyżka)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	35g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Cukinia	110g (1/6 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasolka szparagowa, gotowana	220g (1 i 1/2 porcji)
Kapusta biała	100g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	40g (1/3 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	6g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	345g (7 i 2/3 sztuki)
Ogórek	430g (2 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	15g (1/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)

Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	195g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	22g (3 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	310g (1 i 3/4 sztuki)
Por	65g (1/2 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	165g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	290g (3 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	70g (3 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, waniliowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	27g (1 i 3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	175g (17 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	90g (3 porcje)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	285g (5 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	20g (1/8 sztuki)



Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	125g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	152g (1 i 1/2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Sztuka mięsa, gotowana	80g (1/3 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	90g (3 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	123ml (12 i 1/3 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	50g (1/2 porcji)
--------------------------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Jabłko	210g (1 i 1/4 sztuki)
Mandarynki	65g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki	70g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	20ml (4 łyżki)
Woda	2860ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylią, suszona	2g (2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	8g (1/2 łyżki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Żurek staropolski, butelka Artman	50ml (1/8 opakowania)
-----------------------------------	-----------------------