



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

17.11.2025 - 23.11.2025

| poniedziałek (2025-11-17)                                                                                                                                                                                                                                                     | wtorek (2025-11-18)                                                                                                                                                                                                                                                         | środa (2025-11-19)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | czwartek (2025-11-20)                                                                                                                                                                                                                                                                             | piątek (2025-11-21)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | sobota (2025-11-22)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | niedziela (2025-11-23)                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (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>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                             |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                    | Mandarynki                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok marchwiowo-brzoskwiniowy                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g)<br>Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                          | Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Brokuły z olejem (150g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Filet z indyka pieczony (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                   | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Placki ziemniaczane (JAJ) (200g)<br>Sos pieczarkowy (MLE) (80g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                        | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)<br>Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                   | Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Leczo (200g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                           |

| poniedziałek (2025-11-17)                                                                                                                                                                                            | wtorek (2025-11-18)                                                                                                                                                                         | środa (2025-11-19)                                                                                                                                            | czwartek (2025-11-20)                                                                                                                                                               | piątek (2025-11-21)                                                                                                                                                            | sobota (2025-11-22)                                                                                                                                                                      | niedziela (2025-11-23)                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                   |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z czerwonej fasoli (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb Śląski (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                             |
| Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                    | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                 | Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)                                                                                                                          | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                |

**poniedziałek (2025-11-17)**

**wtorek (2025-11-18)**

**środa (2025-11-19)**

**czwartek (2025-11-20)**

**piątek (2025-11-21)**

**sobota (2025-11-22)**

**niedziela (2025-11-23)**

**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



17.11.2025 (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

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)           | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (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)     |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)        | 1 porcja (30g)     |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja           |
| Ogórek                                                 | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2265 kcal  |
| Woda:                                     | 1585.9 g   |
| Tłuszcz:                                  | 71.59 g    |
| Cholesterol:                              | 168.3 mg   |
| Fruktoza:                                 | 8.41 g     |
| Laktoza:                                  | 11.81 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.29 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.14 g    |
| Sód:                                      | 2034.92 mg |
| Wapń:                                     | 1264.15 mg |
| Magnez:                                   | 308.27 mg  |
| Witamina A:                               | 2783.7 µg  |
| Witamina E:                               | 9.19 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.4 mg     |
| Witamina C:                               | 88.25 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9501.58 kJ |
| Białko ogółem:                     | 99.7 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 310.76 g   |
| Glukoza:                           | 5.99 g     |
| Sacharoza:                         | 13.79 g    |
| Skrobia:                           | 138.26 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 30.71 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.94 g     |
| Potas:                             | 3039.76 mg |
| Fosfor:                            | 1117.5 mg  |
| Żelazo:                            | 16.44 mg   |
| Witamina D:                        | 0.73 µg    |
| Tiamina:                           | 1.08 mg    |
| Niacyna:                           | 9.66 mg    |



18.11.2025 (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

|                                               |                 |
|-----------------------------------------------|-----------------|
| Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)             | 1 porcja        |
| Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)               | 1 porcja        |
| Brokuły z olejem (150g)                       | 1 porcja        |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)     | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                   | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                         |                    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru         | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb Śląski (GLU)                      | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)    | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                 | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2199 kcal  |
| Woda:                                     | 1862.87 g  |
| Tłuszcz:                                  | 72.07 g    |
| Cholesterol:                              | 362.8 mg   |
| Fruktoza:                                 | 3.81 g     |
| Laktoza:                                  | 14.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 25.13 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.55 g    |
| Sód:                                      | 1886.51 mg |
| Wapń:                                     | 1195.97 mg |
| Magnez:                                   | 282.95 mg  |
| Witamina A:                               | 1061.72 µg |
| Witamina E:                               | 9.64 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.42 mg    |
| Witamina C:                               | 137.47 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9216.49 kJ |
| Białko ogółem:                     | 101.52 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 275.59 g   |
| Glukoza:                           | 3.82 g     |
| Sacharoza:                         | 7.5 g      |
| Skrobia:                           | 128.62 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 29.53 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.65 g     |
| Potas:                             | 2897.4 mg  |
| Fosfor:                            | 1231.26 mg |
| Żelazo:                            | 18.19 mg   |
| Witamina D:                        | 2.24 µg    |
| Tiamina:                           | 1.36 mg    |
| Niacyna:                           | 15 mg      |



19.11.2025 (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

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Filet z indyka pieczony (100g)                                    | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i 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) |
| 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

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2131 kcal  |
| Woda:                                     | 1543.77 g  |
| Tłuszcz:                                  | 70.39 g    |
| Cholesterol:                              | 165.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 9.01 g     |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 26.64 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.67 g    |
| Sód:                                      | 1689.72 mg |
| Wapń:                                     | 987.01 mg  |
| Magnez:                                   | 303.51 mg  |
| Witamina A:                               | 2028.32 µg |
| Witamina E:                               | 12.79 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.41 mg    |
| Witamina C:                               | 169.8 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8927.57 kJ |
| Białko ogółem:                     | 96.26 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 281.76 g   |
| Glukoza:                           | 9.67 g     |
| Sacharoza:                         | 18.88 g    |
| Skrobia:                           | 88.7 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.7 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.01 g    |
| Potas:                             | 3692.31 mg |
| Fosfor:                            | 1015.17 mg |
| Żelazo:                            | 14.29 mg   |
| Witamina D:                        | 0.45 µg    |
| Tiamina:                           | 0.68 mg    |
| Niacyna:                           | 15.29 mg   |



20.11.2025 (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 z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)      | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                      | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)       |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja |
| Placki ziemniaczane (JAJ) (200g)                         | 1 porcja |
| Sos pieczarkowy (MLE) (80g)                              | 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)     |
| Miód pszczeli                                           | 1 łyżka (25g)      |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Ogórek                                                  | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2190 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1857.63 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 72.68 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 139 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.61 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.25 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.7 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1565.44 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 982.03 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 283.87 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2527.41 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.86 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.61 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 141.67 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9171.82 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 95.44 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 294.05 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.24 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 31.53 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 102.81 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.45 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.87 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3553.59 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 930.88 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.2 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.1 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.83 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.6 mg    |



21.11.2025 (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) |
| 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 selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)                | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty kiszonej i 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) |
| 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 kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2134 kcal  |
| Woda:                                     | 1909.38 g  |
| Tłuszcz:                                  | 78.7 g     |
| Cholesterol:                              | 307 mg     |
| Fruktoza:                                 | 4.74 g     |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.2 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 27.96 g    |
| Sód:                                      | 2029.8 mg  |
| Wapń:                                     | 1087.62 mg |
| Magnez:                                   | 321.3 mg   |
| Witamina A:                               | 1561.5 µg  |
| Witamina E:                               | 14.27 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.39 mg    |
| Witamina C:                               | 118.47 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8697.76 kJ |
| Białko ogółem:                     | 89.12 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 274.25 g   |
| Glukoza:                           | 4.95 g     |
| Sacharoza:                         | 6.81 g     |
| Skrobia:                           | 95.37 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.56 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.17 g    |
| Potas:                             | 3358.25 mg |
| Fosfor:                            | 1034.08 mg |
| Żelazo:                            | 16.88 mg   |
| Witamina D:                        | 2.17 µg    |
| Tiamina:                           | 0.83 mg    |
| Niacyna:                           | 10.42 mg   |



22.11.2025 (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 ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Leczo (200g)                                  | 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)     |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g)              | 1 porcja           |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                     | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2204 kcal  |
| Woda:                                     | 1685.4 g   |
| Tłuszcz:                                  | 72.84 g    |
| Cholesterol:                              | 167.5 mg   |
| Fruktoza:                                 | 16.61 g    |
| Laktoza:                                  | 14.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 28.5 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.57 g    |
| Sód:                                      | 1934.95 mg |
| Wapń:                                     | 1109.81 mg |
| Magnez:                                   | 261.82 mg  |
| Witamina A:                               | 1035.52 µg |
| Witamina E:                               | 11.16 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.01 mg    |
| Witamina C:                               | 80.18 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8283.37 kJ |
| Białko ogółem:                     | 97.96 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 275.99 g   |
| Glukoza:                           | 10.27 g    |
| Sacharoza:                         | 13.18 g    |
| Skrobia:                           | 55.22 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.51 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.61 g     |
| Potas:                             | 2817.12 mg |
| Fosfor:                            | 1008.61 mg |
| Żelazo:                            | 14.03 mg   |
| Witamina D:                        | 0.44 µg    |
| Tiamina:                           | 0.71 mg    |
| Niacyna:                           | 13.51 mg   |



23.11.2025 (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        |
| Gotowana pierś z kurczaka (100g)            | 1 porcja        |
| Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                 | 1 porcja        |

## ► Kolacja

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

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2222 kcal  |
| Woda:                                     | 1714.3 g   |
| Tłuszcz:                                  | 74.58 g    |
| Cholesterol:                              | 300.3 mg   |
| Fruktoza:                                 | 6.75 g     |
| Laktoza:                                  | 11.78 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.11 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.9 g     |
| Sód:                                      | 1905.51 mg |
| Wapń:                                     | 1518.95 mg |
| Magnez:                                   | 340.3 mg   |
| Witamina A:                               | 3272.54 µg |
| Witamina E:                               | 11.12 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.52 mg    |
| Witamina C:                               | 100.28 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9298.69 kJ |
| Białko ogółem:                     | 106.97 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 285.33 g   |
| Glukoza:                           | 7.34 g     |
| Sacharoza:                         | 14.34 g    |
| Skrobia:                           | 42.43 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.76 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.11 g    |
| Potas:                             | 3545.66 mg |
| Fosfor:                            | 1177.2 mg  |
| Żelazo:                            | 18.71 mg   |
| Witamina D:                        | 0.99 µg    |
| Tiamina:                           | 0.79 mg    |
| Niacyna:                           | 20.65 mg   |

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

**PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 3/4 łyżki (33g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.



---

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

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

**PRZEPIS: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

---

**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 mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Mąka pszenna, typ 1850 - 2/3 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/7 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

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

**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 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Zupa 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) - 1/3 łyżki (5g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

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

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**PRZEPIS: Placki ziemniaczane (JAJ) (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Podobnie zrobić z cebulą. Można spróbować zmielić składniki blenderem. Posolić i odstawić na 15 minut. Po tym czasie odlać wodę z ziemniaków, dodać jajko, wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Placki smażyć na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu na małym ogniu.

**PRZEPIS: Sos pieczarkowy (MLE) (80g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, świeża natka pietruszki).

**PRZEPIS: Kompot wielowocowy (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 - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. 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 selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1/4 porcji (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

---

**PRZEPIS: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

**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 i 1/2 łyżki (15ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (60g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami (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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

- Makaron gniazda, nitki - 1 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-11-17 / 2025-11-18 / 2025-11-19 / 2025-11-20 / 2025-11-21 / 2025-11-22 / 2025-11-23



### Produkty zbożowe

|                                           |                       |
|-------------------------------------------|-----------------------|
| Bułka tarta                               | 20g (1/6 szklanki)    |
| Chleb Śląski (GLU)                        | 1295g (37 kromki)     |
| Kajzerka (GLU)                            | 375g (6 i 1/4 sztuki) |
| Kasza gryczana, gotowana                  | 60g (1/3 szklanki)    |
| Kasza jaglana                             | 40g (1/3 woreczka)    |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 200g (1 porcja)       |
| Kasza manna                               | 20g (1/8 szklanki)    |
| Kasza orkiszowa                           | 30g (1/6 szklanki)    |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)           | 21g (3 i 1/2 łyżki)   |
| Makaron farfalle (kokardki)               | 30g (1/3 szklanki)    |
| Makaron gniazda, nitki                    | 50g (1 i 1/3 sztuki)  |
| Makaron pełnoziarnisty, świderki          | 25g (1/4 szklanki)    |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)   | 250g (1 i 1/4 porcji) |
| Mąka pszenna, typ 1850                    | 10g (2/3 łyżki)       |
| Mąka pszenna, typ 500                     | 53g (4 i 1/3 łyżki)   |
| Mąka ziemniaczana                         | 10g (1/3 łyżki)       |
| Płatki gryczane                           | 40g (5 łyżek)         |
| Płatki owsiane                            | 40g (4 łyżki)         |
| Ryż biały                                 | 20g (1/8 szklanki)    |
| Ryż brązowy                               | 40g (1/5 szklanki)    |



### Warzywa

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie                            | 170g (1 i 1/4 porcji) |
| Cebula                                                | 125g (1 i 1/4 sztuki) |
| Ciecierzycza gotowana                                 | 30g (1 i 1/2 łyżki)   |
| Cukinia                                               | 250g (1/3 sztuki)     |
| Czosnek                                               | 6g (1 i 1/4 ząbka)    |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 40g (1/4 szklanki)    |
| Fasolka szparagowa, gotowana                          | 50g (1/3 porcji)      |
| Fasolka zielona, gotowana                             | 40g (1/3 porcji)      |
| Groszek zielony, mrożony                              | 20g (1/8 opakowania)  |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik                     | 40g (1/3 szklanki)    |
| Kapusta pekińska                                      | 80g (1 i 2/3 liścia)  |
| Koncentrat pomidorowy 30%                             | 8g (1/2 łyżeczki)     |

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Koper ogrodowy               | 35g (8 i 3/4 łyżeczek) |
| Korzeń imbiru, surowy        | 5g (1/8 sztuki)        |
| Marchew                      | 535g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ogórek                       | 320g (1 i 3/4 sztuki)  |
| Ogórki kiszone               | 25g (1/2 sztuki)       |
| Papryka czerwona             | 80g (1/3 sztuki)       |
| Passata                      | 125g (1/2 szklanki)    |
| Pieczarka uprawna, świeża    | 80g (4 sztuki)         |
| Pietruszka, korzeń           | 120g (1 i 1/2 sztuki)  |
| Pietruszka, liście           | 18g (3 łyżeczki)       |
| Pomidor                      | 300g (1 i 3/4 sztuki)  |
| Pomidory w puszcze           | 20g (1/8 szklanki)     |
| Por                          | 20g (1/7 sztuki)       |
| Rzodkiewka                   | 50g (3 i 1/3 sztuki)   |
| Salata                       | 105g (21 liście)       |
| Seler korzeniowy             | 170g (1/2 sztuki)      |
| Szczypiorek                  | 10g (2 łyżki)          |
| Szpinak                      | 25g (1 garść)          |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 750g (8 i 3/4 sztuki)  |
| Ziemniaki, średnie           | 535g (6 sztuk)         |



### Mleko i produkty mleczne

|                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)  | 40g (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 Kiri (MLE)                      | 17g (1 sztuka)            |
| Serek wiejski (MLE)                   | 200g (1 opakowanie)       |
| Śmietana 12% (MLE)                    | 40g (2 i 2/3 łyżki)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)  | 175g (17 i 1/2 porcji)    |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)       | 130g (4 i 1/3 porcji)     |



## Mięso i jaja

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 212g (4 i 1/4 sztuki) |
| Kiełbasa biała, parzona                                 | 20g (1/7 sztuki)      |
| Kiełbasa drobiowa, gotowana                             | 100g (1 i 1/4 sztuki) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 60g (2 porcje)        |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)     | 30g (1 porcja)        |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry                        | 100g (1 sztuka)       |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 150g (3/4 sztuki)     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 150g (1 i 1/2 sztuki) |
| Mięso z ud kurczaka, ze skórą                           | 40g (1/3 sztuki)      |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                 | 30g (1 plaster)       |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)              | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)         | 90g (3 porcje)        |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                    | 90g (3 porcje)        |
| Szynkowa dębowa drobiowa                                | 90g (3 porcje)        |
| Wieprzowina, łopatka                                    | 90g (3/4 sztuki)      |



## Oleje i tłuszcze

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Masło ekstra   | 5g (1/2 plastra) |
| Olej rzepakowy | 170ml (17 łyżek) |



## Cukier, słodczy i przekąski

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



## Ryby i owoce morza

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



## Owoce, orzechy i nasiona

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| Banan  | 180g (1 i 1/2 sztuki) |
| Jabłko | 250g (1 i 1/3 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 marchwiowo-brzoskwiniowy    | 300ml (1 i 1/3 szklanki)   |
| Sok z cytryny                   | 5ml (1 łyżka)              |
| Woda                            | 3210ml (13 i 1/3 szklanki) |



## Przyprawy

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| Bazylia, suszona         | 1g (1 łyżeczka)       |
| Bulion rosółowy          | 80ml (1/3 szklanki)   |
| Cynamon, mielony         | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Kolendra mielona         | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Kurkuma, mielona         | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Liść laurowy, suszony    | 4g (2 sztuki)         |
| Liść lubczyku, suszony   | 2g (1 sztuka)         |
| Majeranek, suszony       | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| Oregano, suszone         | 7g (2 i 1/3 łyżeczki) |
| Papryka chili, w proszku | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Papryka ostra mielona    | 1g (1/8 opakowania)   |
| Papryka słodka, mielona  | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| Papryka, w proszku       | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Papryka wędzona          | 1g (1/4 łyżeczki)     |
| Pasta curry, czerwona    | 2g (1/7 łyżki)        |
| Pieprz czarny            | 12g (12 szczypt)      |
| Ziele angielskie         | 3g (1 łyżeczka)       |
| Zioła prowansalskie      | 1g (1 szczypta)       |
| Żelatyna                 | 2g (1/4 łyżki)        |



## Produkty vege/vegan

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