



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

06.10.2025 - 12.10.2025

| poniedziałek (2025-10-06)                                                                                                                                                                                                                       | wtorek (2025-10-07)                                                                                                                                                                                                                                    | środa (2025-10-08)                                                                                                                                                                                                                                                  | czwartek (2025-10-09)                                                                                                                                                                                                                                                           | piątek (2025-10-10)                                                                                                                                                                                                                        | sobota (2025-10-11)                                                                                                                                                                                            | niedziela (2025-10-12)                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Arbuz | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Ogórek<br>Sałata<br>Pomarańcza | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Brzoskwinia | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Gruszka | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Ketchup, łagodny<br>Rzodkiewka<br>Sałata<br>Arbuz |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                   | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    |
| Nektarynka                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                 | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                    | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt truskawkowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                   | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                    | Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                              | Zupa dyniowa z kaszą pęczak (GLU) (350g)<br>Schab gotowany (100g)<br>Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                 | Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Roladka drobiowa duszona (100g)<br>Czerwona kapusta na ciepło (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                            | Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                          | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Sos grecki (SEL, GLU) (80g)<br>Brokuły<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                   | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)<br>Leczo (200g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                   | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                            |

| poniedziałek (2025-10-06)                                                                                                                                                                 | wtorek (2025-10-07)                                                                                                                                                                       | środa (2025-10-08)                                                                                                                                                        | czwartek (2025-10-09)                                                                                                                                                              | piątek (2025-10-10)                                                                                                                                                             | sobota (2025-10-11)                                                                                                                                                                                           | niedziela (2025-10-12)                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                          |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                     | Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)                                                                                                                     | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                         | Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)                                                                                                                                 | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                 |

**poniedziałek (2025-10-06)**

**wtorek (2025-10-07)**

**środa (2025-10-08)**

**czwartek (2025-10-09)**

**piątek (2025-10-10)**

**sobota (2025-10-11)**

**niedziela (2025-10-12)**

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktaza)
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



06.10.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                            |                    |
|--------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)   | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                         | 1 kromka (30g)     |
| Grahamka (GLU)                             | 1 sztuka (100g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 porcja (10g)     |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)    | 1 opakowanie (20g) |
| Pomidor                                    | 1/4 sztuki (50g)   |
| Salata                                     | 3 liście (15g)     |
| Arbuz                                      | 1/3 plastra (150g) |

## ► II Śniadanie

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Nektarynka | 1 sztuka (115g) |
|------------|-----------------|

## ► Obiad

|                                               |                 |
|-----------------------------------------------|-----------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (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 graham (GLU)                     | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)   | 1 porcja (30g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Ogórek                                 | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1991 kcal  |
| Woda:                                     | 1411.54 g  |
| Tłuszcz:                                  | 67.81 g    |
| Cholesterol:                              | 93.6 mg    |
| Fruktoza:                                 | 10.04 g    |
| Laktoza:                                  | 0.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 37.36 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.4 g     |
| Sód:                                      | 1436.55 mg |
| Wapń:                                     | 246.14 mg  |
| Magnez:                                   | 311.09 mg  |
| Witamina A:                               | 963.88 µg  |
| Witamina E:                               | 14.56 mg   |
| Ryboflawina:                              | 0.82 mg    |
| Witamina C:                               | 137.5 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8338.67 kJ |
| Białko ogółem:                     | 90.37 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 257.01 g   |
| Glukoza:                           | 7.62 g     |
| Sacharoza:                         | 17.94 g    |
| Skrobia:                           | 127.12 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.71 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.89 g    |
| Potas:                             | 3124.72 mg |
| Fosfor:                            | 1051.61 mg |
| Żelazo:                            | 11.56 mg   |
| Witamina D:                        | 1.03 µg    |
| Tiamina:                           | 1.74 mg    |
| Niacyna:                           | 23.38 mg   |



07.10.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                     | 1 porcja          |
| Chleb graham (GLU)                                           | 1 kromka (30g)    |
| Grahamka (GLU)                                               | 1 sztuka (100g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                         | 1 porcja (10g)    |
| Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja          |
| Szynkowa dębowa drobiowa                                     | 1 porcja (30g)    |
| Ogórek                                                       | 1/4 sztuki (50g)  |
| Salata                                                       | 3 liście (15g)    |
| Pomarańcza                                                   | 1/2 sztuki (160g) |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                          |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa dyniowa z kaszą pęczak (GLU) (350g) | 1 porcja              |
| Schab gotowany (100g)                    | 1 porcja              |
| Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)       | 1 porcja              |
| Fasolka szparagowa, gotowana             | 1 i 1/3 porcji (200g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie             | 3 sztuki (250g)       |
| Kompot wieloowocowy (200ml)              | 1 porcja              |

## ► Kolacja

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                     | 1 szklanka (250ml)   |
| Chleb graham (GLU)                                  | 4 kromki (120g)      |
| 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)       |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2258 kcal  |
| Woda:                                     | 1971.81 g  |
| Tłuszcz:                                  | 69.92 g    |
| Cholesterol:                              | 300.1 mg   |
| Fruktoza:                                 | 18.93 g    |
| Laktoza:                                  | 3.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 44.73 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 27.26 g    |
| Sód:                                      | 1486.6 mg  |
| Wapń:                                     | 691.55 mg  |
| Magnez:                                   | 426.95 mg  |
| Witamina A:                               | 1598.11 µg |
| Witamina E:                               | 14.99 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.41 mg    |
| Witamina C:                               | 211.95 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9482.39 kJ |
| Białko ogółem:                     | 102.09 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 303.39 g   |
| Glukoza:                           | 11.9 g     |
| Sacharoza:                         | 19.64 g    |
| Skrobia:                           | 194.2 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.15 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.81 g    |
| Potas:                             | 4439.57 mg |
| Fosfor:                            | 1563.25 mg |
| Żelazo:                            | 19.13 mg   |
| Witamina D:                        | 1.77 µg    |
| Tiamina:                           | 1.91 mg    |
| Niacyna:                           | 27.88 mg   |



08.10.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                              | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)                                  | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| 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)   |
| Brzoskwinia                                     | 1 sztuka (85g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                   |                 |
|---------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Roladka drobiowa duszona (100g)                   | 1 porcja        |
| Czerwona kapusta na ciepło (200g)                 | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                      | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                       | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml)   |
| Chleb graham (GLU)                   | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2044 kcal  |
| Woda:                                     | 1689.11 g  |
| Tłuszcz:                                  | 66 g       |
| Cholesterol:                              | 106.8 mg   |
| Fruktoza:                                 | 11.58 g    |
| Laktoza:                                  | 9.4 g      |
| Błonnik pokarmowy:                        | 46.28 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.95 g    |
| Sód:                                      | 1602.06 mg |
| Wapń:                                     | 636.53 mg  |
| Magnez:                                   | 448.7 mg   |
| Witamina A:                               | 1968.07 µg |
| Witamina E:                               | 16.6 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.35 mg    |
| Witamina C:                               | 249.94 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8583.14 kJ |
| Białko ogółem:                     | 84.08 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 262.93 g   |
| Glukoza:                           | 11.61 g    |
| Sacharoza:                         | 21.41 g    |
| Skrobia:                           | 161.21 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.17 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.47 g    |
| Potas:                             | 4089.98 mg |
| Fosfor:                            | 1411.95 mg |
| Żelazo:                            | 14.72 mg   |
| Witamina D:                        | 0.12 µg    |
| Tiamina:                           | 1.14 mg    |
| Niacyna:                           | 31.05 mg   |



09.10.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                    | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                                          | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)                                              | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                        | 1 porcja (10g)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)   |
| Kiwi                                                        | 1 sztuka (75g)   |

## ► II Śniadanie

|         |                 |
|---------|-----------------|
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
|---------|-----------------|

## ► Obiad

|                                                                           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)                             | 1 porcja        |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) | 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 graham (GLU)                         | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE)                  | 1 opakowanie (30g)   |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                                     | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2022 kcal  |
| Woda:                                     | 1529.75 g  |
| Tłuszcz:                                  | 73 g       |
| Cholesterol:                              | 268.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 14.5 g     |
| Laktoza:                                  | 0.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 39.18 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.7 g     |
| Sód:                                      | 1768.27 mg |
| Wapń:                                     | 340.3 mg   |
| Magnez:                                   | 339.81 mg  |
| Witamina A:                               | 1561.27 µg |
| Witamina E:                               | 13.81 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.18 mg    |
| Witamina C:                               | 174.44 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8466.58 kJ |
| Białko ogółem:                     | 86.06 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 265.68 g   |
| Glukoza:                           | 8.97 g     |
| Sacharoza:                         | 11.01 g    |
| Skrobia:                           | 177.64 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.1 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.45 g    |
| Potas:                             | 3167.98 mg |
| Fosfor:                            | 1225.1 mg  |
| Żelazo:                            | 14.66 mg   |
| Witamina D:                        | 1.46 µg    |
| Tiamina:                           | 1.56 mg    |
| Niacyna:                           | 24.4 mg    |



10.10.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

|                                               |                  |
|-----------------------------------------------|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)      | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                            | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)                                | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)   |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)               | 1 porcja (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                        | 3 liście (15g)   |
| Jabłko                                        | 1 sztuka (180g)  |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                                   |                   |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja          |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                                        | 1 porcja          |
| Sos grecki (SEL, GLU) (80g)                                       | 1 porcja          |
| Brokuły                                                           | 1/3 sztuki (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                      | 3 sztuki (250g)   |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                       | 1 porcja          |

## ► Kolacja

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml)   |
| Chleb graham (GLU)                              | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Kiri (MLE)                                | 1 sztuka (17g)       |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2094 kcal  |
| Woda:                                     | 1722.71 g  |
| Tłuszcz:                                  | 67.77 g    |
| Cholesterol:                              | 102.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 14.98 g    |
| Laktoza:                                  | 5.59 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 44.17 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.69 g    |
| Sód:                                      | 1510.94 mg |
| Wapń:                                     | 621.44 mg  |
| Magnez:                                   | 410.59 mg  |
| Witamina A:                               | 1234.21 µg |
| Witamina E:                               | 17.33 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.18 mg    |
| Witamina C:                               | 238.62 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8751.37 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.76 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 286.86 g   |
| Glukoza:                           | 8.82 g     |
| Sacharoza:                         | 16.44 g    |
| Skrobia:                           | 148.73 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.71 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.64 g    |
| Potas:                             | 4136.06 mg |
| Fosfor:                            | 1334.09 mg |
| Żelazo:                            | 15.56 mg   |
| Witamina D:                        | 1.07 µg    |
| Tiamina:                           | 1.01 mg    |
| Niacyna:                           | 22.51 mg   |



11.10.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

|                                          |                  |
|------------------------------------------|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja         |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (30g)   |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (100g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)   |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                   | 1 sztuka (50g)   |
| Szynkowa dębowa drobiowa                 | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                  | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                   | 3 liście (15g)   |
| Gruszka                                  | 1 sztuka (130g)  |

**► II Śniadanie**

|             |                |
|-------------|----------------|
| Brzoskwinia | 1 sztuka (85g) |
|-------------|----------------|

**► Obiad**

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (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 graham (GLU)                                      | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                    | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)                 | 1 opakowanie (20g)   |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                                                  | 1/4 sztuki (50g)     |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2101 kcal  |
| Woda:                                     | 1687.14 g  |
| Tłuszcz:                                  | 66.66 g    |
| Cholesterol:                              | 329.1 mg   |
| Fruktoza:                                 | 13.67 g    |
| Laktoza:                                  | 3.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 41.48 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.68 g    |
| Sód:                                      | 1566.33 mg |
| Wapń:                                     | 649.64 mg  |
| Magnez:                                   | 469.17 mg  |
| Witamina A:                               | 2902.09 µg |
| Witamina E:                               | 15.15 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.4 mg     |
| Witamina C:                               | 229.85 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7862.71 kJ |
| Białko ogółem:                     | 100.86 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 263.98 g   |
| Glukoza:                           | 7.99 g     |
| Sacharoza:                         | 14.82 g    |
| Skrobia:                           | 134.31 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.46 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.21 g     |
| Potas:                             | 3108.69 mg |
| Fosfor:                            | 1341.01 mg |
| Żelazo:                            | 18.84 mg   |
| Witamina D:                        | 1.17 µg    |
| Tiamina:                           | 1.09 mg    |
| Niacyna:                           | 25.28 mg   |



12.10.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                       | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)  | 1 porcja             |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)    | 2 sztuki (80g)       |
| Ketchup, łagodny                         | 1 łyżka (15g)        |
| Rzodkiewka                               | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Salata                                   | 3 liście (15g)       |
| Arbuz                                    | 1/3 plastra (150g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)    | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (200g)          | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie        | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)         | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                               |                      |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru               | 1 szklanka (250ml)   |
| Chleb graham (GLU)                            | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE)                     | 1 opakowanie (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2059 kcal  |
| Woda:                                     | 1693.58 g  |
| Tłuszcz:                                  | 74.17 g    |
| Cholesterol:                              | 106.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 13.77 g    |
| Laktoza:                                  | 0.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 43.65 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.03 g    |
| Sód:                                      | 1625.55 mg |
| Wapń:                                     | 718.27 mg  |
| Magnez:                                   | 391.24 mg  |
| Witamina A:                               | 4381.35 µg |
| Witamina E:                               | 10.56 mg   |
| Ryboflawina:                              | 0.94 mg    |
| Witamina C:                               | 149.51 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8606.03 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.79 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 262.24 g   |
| Glukoza:                           | 10.15 g    |
| Sacharoza:                         | 15.8 g     |
| Skrobia:                           | 135.61 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.33 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.83 g    |
| Potas:                             | 3782.65 mg |
| Fosfor:                            | 1177.84 mg |
| Żelazo:                            | 15.47 mg   |
| Witamina D:                        | 0.13 µg    |
| Tiamina:                           | 0.83 mg    |
| Niacyna:                           | 21.12 mg   |

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- 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: 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 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: Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 plaster (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS: Zupa dyniowa z kaszą pęczak (GLU) (350g) - 5 porcji**

- Dynia - 3/4 sztuki (700g)
- Marchew - 2 sztuki (95g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2 i 1/4 woreczka (225g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kolendra mielona - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy. Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami. Kaszę ugotować osobno.

**PRZEPIS: Schab gotowany (100g) - 1 porcja**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Uduścić.

**PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Poszatkować kapustę. Wlać do garnka 1/2 szklanki wody i wrzucić tam kapustę. Gotować na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 minut. Zetrzeć jabłko na tarce, wrzucić je do kapusty. Zeszklić cebulę na patelni. Część płynu z kapusty przelać na patelnię z cebulką. Wymieszać, dodać całość do garnka z kapustą i wymieszać porządnie. Dodać ocet, sól i pieprz. Gotować całość parę minut.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa 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 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**



---

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---

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

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos grecki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (35g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**



---

**PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

---



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-10-06 / 2025-10-07 / 2025-10-08 / 2025-10-09 / 2025-10-10 / 2025-10-11 / 2025-10-12



### Produkty zbożowe

|                                           |                         |
|-------------------------------------------|-------------------------|
| Chleb graham (GLU)                        | 1140g (38 kromki)       |
| Grahamka (GLU)                            | 600g (6 sztuki)         |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 200g (1 porcja)         |
| Kasza jęczmienna, pęczak                  | 225g (2 i 1/4 woreczka) |
| Kasza kuskus                              | 40g (1/4 szklanki)      |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)           | 21g (3 i 1/2 łyżki)     |
| Makaron gniazda, nitki                    | 50g (1 i 1/3 sztuki)    |
| Makaron pełnoziarnisty, świderki          | 30g (1/3 szklanki)      |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)   | 200g (1 porcja)         |
| Makaron świderki (GLU)                    | 40g (3/4 porcji)        |
| Mąka pszenna, typ 550                     | 35g (3 łyżki)           |
| Ryż brązowy                               | 55g (1/3 szklanki)      |
| Ryż brązowy, ugotowany                    | 200g (1 porcja)         |



### Warzywa

|                                             |                        |
|---------------------------------------------|------------------------|
| Brokuły                                     | 250g (1/2 sztuki)      |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) | 50g (1/3 porcji)       |
| Cebula                                      | 55g (1/2 sztuki)       |
| Ciecierzycza gotowana                       | 30g (1 i 1/2 łyżki)    |
| Cukinia                                     | 180g (1/3 sztuki)      |
| Czosnek                                     | 3g (2/3 ząbka)         |
| Dynia                                       | 700g (3/4 sztuki)      |
| Fasolka szparagowa, gotowana                | 220g (1 i 1/2 porcji)  |
| Kapusta czerwona                            | 120g (1 szklanka)      |
| Koncentrat pomidorowy 30%                   | 8g (1/2 łyżeczki)      |
| Koper ogrodowy                              | 35g (8 i 3/4 łyżeczki) |
| Korzeń imbiru, surowy                       | 2g (1/8 sztuki)        |
| Marchew                                     | 500g (11 sztuk)        |
| Ogórek                                      | 250g (1 i 1/3 sztuki)  |
| Ogórki kiszone                              | 25g (1/2 sztuki)       |
| Papryka czerwona                            | 80g (1/3 sztuki)       |
| Passata                                     | 125g (1/2 szklanki)    |
| Pietruszka, korzeń                          | 160g (2 sztuki)        |

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Pietruszka, liście           | 33g (5 i 1/2 łyżeczek)  |
| Pomidor                      | 350g (2 sztuki)         |
| Pomidor koktajlowy           | 20g (2 sztuki)          |
| Pomidory suszone na słońcu   | 7g (1 plaster)          |
| Pomidory w puszcze           | 20g (1/8 szklanki)      |
| Por                          | 80g (2/3 sztuki)        |
| Rukola                       | 10g (1/2 garści)        |
| Rzodkiewka                   | 50g (3 i 1/3 sztuki)    |
| Salata                       | 105g (21 liście)        |
| Seler korzeniowy             | 130g (1/3 sztuki)       |
| Szpinak                      | 300g (12 garści)        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1000g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie           | 240g (2 i 2/3 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                          |
|-----------------------------------------|--------------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 30g (1 i 1/2 łyżki)      |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 450g (3 opakowania)      |
| Jogurt truskawkowy (MLE)                | 150g (1 opakowanie)      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 320ml (1 i 1/3 szklanki) |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 60g (2 opakowania)       |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)      |
| Serek Kiri (MLE)                        | 17g (1 sztuka)           |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 40g (2 opakowania)       |
| Śmietana 12% (MLE)                      | 40g (2 i 2/3 łyżki)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)    | 175g (17 i 1/2 porcji)   |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)         | 110g (3 i 2/3 porcji)    |



### Mięso i jaja

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 150g (3 sztuki)       |
| Kiełbasa drobiowa, gotowana                             | 100g (1 i 1/4 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                  | 80g (1/3 sztuki)      |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                      | 400g (4 sztuki)       |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)               | 80g (2 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)     | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa dębowa drobiowa                            | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)       | 60g (2 porcje)        |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości                 | 100g (1/3 porcji)     |
| Wieprzowina, szynka surowa                          | 180g (1 i 3/4 porcji) |



### Oleje i tłuszcze

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Olej rzepakowy | 180ml (18 łyżek) |
|----------------|------------------|



### Cukier, słodczyce i przekąski

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Kakao 16%, proszek | 5g (1/2 łyżki) |
|--------------------|----------------|



### Ryby i owoce morza

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



### Owoce, orzechy i nasiona

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Arbuz                 | 300g (3/4 plastra)    |
| Banan                 | 60g (1/2 sztuki)      |
| Brzoskwinia           | 170g (2 sztuki)       |
| Gruszka               | 260g (2 sztuki)       |
| Jabłko                | 450g (2 i 1/2 sztuki) |
| Kiwi                  | 75g (1 sztuka)        |
| Mieszanka kompotowa   | 210g (7 porcji)       |
| Nasiona chia, suszone | 20g (2 łyżki)         |
| Nektarynka            | 115g (1 sztuka)       |
| Pomarańcza            | 160g (1/2 sztuki)     |



### Napoje

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  |
| Sok z cytryny                   | 30ml (6 łyżek)             |
| Woda                            | 2840ml (11 i 3/4 szklanki) |



### Przyprawy

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| Bazylią, świeża                | 3g (1 garść)           |
| Bulion warzywny, słoik Winiary | 25g (1 i 2/3 łyżki)    |
| Gałka muszkatołowa, mielona    | 1g (1 szczypta)        |
| Ketchup, łagodny               | 18g (1 i 1/4 łyżki)    |
| Kolendra mielona               | 5g (1 i 2/3 łyżeczki)  |
| Kurkuma, mielona               | 5g (1 i 1/4 łyżeczki)  |
| Liście kolendry, suszone       | 1g (1/3 łyżeczki)      |
| Liść laurowy, suszony          | 11g (5 i 1/2 sztuki)   |
| Liść lubczyku, suszony         | 2g (1 sztuka)          |
| Majeranek, suszony             | 2g (2/3 łyżeczki)      |
| Ocet spirytusowy               | 2ml (1/3 łyżki)        |
| Oregano, suszone               | 8g (2 i 2/3 łyżeczki)  |
| Papryka słodka, mielona        | 11g (2 i 3/4 łyżeczki) |
| Papryka, w proszku             | 2g (1/2 łyżeczki)      |
| Papryka wędzona                | 8g (2 łyżeczki)        |
| Pieprz czarny                  | 19g (19 szczypt)       |
| Ziele angielskie               | 4g (1 i 1/3 łyżeczki)  |
| Zioła prowansalskie            | 1g (1 szczypta)        |



### Dania gotowe

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| Włoszczyzna krojona w paski | 135g (1 i 1/3 szklanki) |
|-----------------------------|-------------------------|