



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Kiwi
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Mandarynki	Jabłko	Sok pomidorowy	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły z olejem (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Leczo (200g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 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 (+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



17.11.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i kaszą jaglaną (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (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)
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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2279 kcal
Woda:	1773.65 g
Tłuszcz:	74.73 g
Cholesterol:	135.5 mg
Fruktoza:	16.14 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	45.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.11 g
Sód:	2001.5 mg
Wapń:	656.09 mg
Magnez:	454.63 mg
Witamina A:	3515.44 µg
Witamina E:	15.36 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina C:	183.38 mg

Wartość energetyczna:	9550.41 kJ
Białko ogółem:	104.47 g
Węglowodany ogółem:	306.58 g
Glukoza:	11.79 g
Sacharoza:	19.51 g
Skrobia:	195.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.22 g
Potas:	4093.07 mg
Fosfor:	1575.65 mg
Żelazo:	16.98 mg
Witamina D:	0.29 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	32.34 mg



18.11.2025 (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)
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)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► 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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	2107 kcal	Wartość energetyczna:	8824.09 kJ
Woda:	1749.78 g	Białko ogółem:	93.99 g
Tłuszcz:	72.85 g	Węglowodany ogółem:	259.97 g
Cholesterol:	344.4 mg	Glukoza:	4.99 g
Fruktoza:	4.78 g	Sacharoza:	13.42 g
Laktoza:	3.94 g	Skrobia:	191.52 g
Błonnik pokarmowy:	35.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.54 g
Sód:	1770.61 mg	Potas:	3051 mg
Wapń:	525.77 mg	Fosfor:	1426.41 mg
Magnez:	353.65 mg	Żelazo:	16.63 mg
Witamina A:	1006.52 µg	Witamina D:	2.12 µg
Witamina E:	12.5 mg	Tiamina:	1.43 mg
Ryboflawina:	1.09 mg	Niacyna:	23.96 mg
Witamina C:	159.39 mg		



19.11.2025 (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)
Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)

► II Śniadanie

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

► 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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	2112 kcal
Woda:	1420.39 g
Tłuszcz:	71.93 g
Cholesterol:	147 mg
Fruktoza:	14.29 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.31 g
Sód:	1575.57 mg
Wapń:	303.41 mg
Magnez:	344.56 mg
Witamina A:	1960.02 µg
Witamina E:	16.22 mg
Ryboflawina:	0.99 mg
Witamina C:	173.26 mg

Wartość energetyczna:	8829.72 kJ
Białko ogółem:	91.3 g
Węglowodany ogółem:	278.77 g
Glukoza:	7.99 g
Sacharoza:	11.67 g
Skrobia:	161.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.14 g
Potas:	3414.86 mg
Fosfor:	1227.37 mg
Żelazo:	12.76 mg
Witamina D:	0.33 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	24.38 mg



20.11.2025 (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 z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

Sok pomidorowy	1 opakowanie (300ml)
----------------	----------------------

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
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

Wartość energetyczna:	2102 kcal
Woda:	1849.89 g
Tłuszcz:	72.64 g
Cholesterol:	176.2 mg
Fruktoza:	13.18 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	40.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.52 g
Sód:	2202.1 mg
Wapń:	612.88 mg
Magnez:	435.51 mg
Witamina A:	1690.03 µg
Witamina E:	13.38 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina C:	236.16 mg

Wartość energetyczna:	8806.67 kJ
Białko ogółem:	109.14 g
Węglowodany ogółem:	263.08 g
Glukoza:	12.48 g
Sacharoza:	7.92 g
Skrobia:	185.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.11 g
Potas:	4267.94 mg
Fosfor:	1392.43 mg
Żelazo:	15.06 mg
Witamina D:	1.05 µg
Tiamina:	1.68 mg
Niacyna:	28.85 mg



21.11.2025 (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)
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)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (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 kiszzonej 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 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1973 kcal
Woda:	1893.08 g
Tłuszcz:	70.98 g
Cholesterol:	309.6 mg
Fruktoza:	14.46 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	42.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.76 g
Sód:	1889.3 mg
Wapń:	410.52 mg
Magnez:	404.25 mg
Witamina A:	1507.8 µg
Witamina E:	15.39 mg
Ryboflawina:	1.15 mg
Witamina C:	132.73 mg

Wartość energetyczna:	8022.71 kJ
Białko ogółem:	83.52 g
Węglowodany ogółem:	259.98 g
Glukoza:	8.55 g
Sacharoza:	12.9 g
Skrobia:	163.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.11 g
Potas:	3618.1 mg
Fosfor:	1307.53 mg
Żelazo:	15.78 mg
Witamina D:	2.07 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	20.75 mg



22.11.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	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 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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	2077 kcal
Woda:	1617.22 g
Tłuszcz:	68.45 g
Cholesterol:	149.1 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	40.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.46 g
Sód:	1821.7 mg
Wapń:	466.96 mg
Magnez:	329.47 mg
Witamina A:	988.27 µg
Witamina E:	11.19 mg
Ryboflawina:	0.67 mg
Witamina C:	155.83 mg

Wartość energetyczna:	7750.22 kJ
Białko ogółem:	92.25 g
Węglowodany ogółem:	262.35 g
Glukoza:	11.32 g
Sacharoza:	17.93 g
Skrobia:	118.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g
Potas:	2965.97 mg
Fosfor:	1176.06 mg
Żelazo:	12.22 mg
Witamina D:	0.32 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	22.93 mg



23.11.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (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)
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:	2061 kcal
Woda:	1610.49 g
Tłuszcz:	72.04 g
Cholesterol:	281.9 mg
Fruktoza:	10.65 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	40.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.36 g
Sód:	1692.36 mg
Wapń:	694.4 mg
Magnez:	415.6 mg
Witamina A:	4200.89 µg
Witamina E:	13.45 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina C:	139.67 mg

Wartość energetyczna:	8621.69 kJ
Białko ogółem:	96.02 g
Węglowodany ogółem:	260.36 g
Glukoza:	11.51 g
Sacharoza:	15.92 g
Skrobia:	136.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.69 g
Potas:	3775.81 mg
Fosfor:	1435.05 mg
Żelazo:	15.16 mg
Witamina D:	0.94 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	30.13 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: 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 - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Pieczona 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: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**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

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- 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 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/4 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 i 1/3 sztuki (120g)
- 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 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - 2 łyżki (20ml)
- 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- 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 - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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 - 1/7 sztuki (25g)
- 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 - 1/3 szklanki (60g)
- 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 kosteczkę 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: Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, potargać. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Natkę z pietruszki, posiekać. Do miski z warzywami dodać śmietanę i przyprawy, wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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 b/cukru (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 - 1/2 sztuki (50g)
- 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 - 1/8 szklanki (10g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot 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 łyżka (10ml)
- 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 kiszzone - 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 - 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 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 3/4 sztuki (60g)
- 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)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham (GLU)	1140g (38 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kajzerka (GLU)	15g (1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	60g (1/3 szklanki)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	60g (1 i 3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	250g (1 i 1/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 1850	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	60g (1/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Cebula	55g (1/2 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	60g (1/3 porcji)
Fasolka zielona, gotowana	40g (1/3 porcji)
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 łyżeczki)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	645g (14 i 1/3 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)
Pietruszka, korzeń	120g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	29g (4 i 3/4 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)
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	170g (1/2 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	165g (1 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	45g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	140ml (2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	90g (3 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	35g (2 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	175g (17 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	170g (3 i 1/3 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)
Łopatką 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	225g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	175g (1 i 3/4 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, łopatką	170g (1 i 2/3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	175ml (17 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Jabłko	660g (3 i 2/3 sztuki)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)

Pomarańcza
Truskawki

320g (1 sztuka)
70g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok pomidorowy	300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	3210ml (13 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylią, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosołowy	80ml (1/3 szklanki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 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)
------------------	----------------



Dania gotowe

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