



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

20.10.2025 - 26.10.2025

| poniedziałek (2025-10-20)                                                                                                                                                                                                                           | wtorek (2025-10-21)                                                                                                                                                                                                                                               | środa (2025-10-22)                                                                                                                                                                                                           | czwartek (2025-10-23)                                                                                                                                                                                                                                     | piątek (2025-10-24)                                                                                                                                                                                                                                           | sobota (2025-10-25)                                                                                                                                                                                                                                                           | niedziela (2025-10-26)                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Gruszka | 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 rzodkiewką (MLE) (50g)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Pomidor<br>Kielki kalarepy<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<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>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka<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>Ogórek<br>Kielki lucerny<br>Gruszka | 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>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Brzoskwinia |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                              |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                                              | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                         | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                                  | Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                        | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                | Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Brokuły z olejem (200g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                      | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                    | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Leczo (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                          | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)<br>Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                     | Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                            | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Gotowana pierś z kurczaka (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                        |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Ogórek                                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)<br>Pomidor          | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Ogórek                                                         | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z czerwonej fasoli (50g)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Pomidor                                                                         | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor                 |

| <b>poniedziałek (2025-10-20)</b>      | <b>wtorek (2025-10-21)</b>                                                | <b>środa (2025-10-22)</b>  | <b>czwartek (2025-10-23)</b>                    | <b>piątek (2025-10-24)</b>     | <b>sobota (2025-10-25)</b> | <b>niedziela (2025-10-26)</b>         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <b>Posiłek nocny</b>                  | <b>Posiłek nocny</b>                                                      | <b>Posiłek nocny</b>       | <b>Posiłek nocny</b>                            | <b>Posiłek nocny</b>           | <b>Posiłek nocny</b>       | <b>Posiłek nocny</b>                  |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) | Jogurt naturalny Hej (MLE) | Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) | Serek wiejski Krasnystaw (MLE) | Jogurt naturalny Hej (MLE) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) |

**poniedziałek (2025-10-20)**

**wtorek (2025-10-21)**

**środa (2025-10-22)**

**czwartek (2025-10-23)**

**piątek (2025-10-24)**

**sobota (2025-10-25)**

**niedziela (2025-10-26)**

**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



20.10.2025 (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)   |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 1 sztuka (40g)   |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                          | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)   |
| Gruszka                                         | 1 sztuka (130g)  |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (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) |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)                  | 1 opakowanie (30g)   |
| Pomidor                                    | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2181 kcal  |
| Woda:                                     | 2051.65 g  |
| Tłuszcz:                                  | 68.9 g     |
| Cholesterol:                              | 151.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 25.92 g    |
| Laktoza:                                  | 3.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 49.76 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.01 g    |
| Sód:                                      | 1519.17 mg |
| Wapń:                                     | 732.93 mg  |
| Magnez:                                   | 485.13 mg  |
| Witamina A:                               | 3638.12 µg |
| Witamina E:                               | 20.54 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.47 mg    |
| Witamina C:                               | 309.73 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9125.22 kJ |
| Białko ogółem:                     | 104.26 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 280.88 g   |
| Glukoza:                           | 13.54 g    |
| Sacharoza:                         | 16.73 g    |
| Skrobia:                           | 123.95 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.44 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.68 g    |
| Potas:                             | 4645 mg    |
| Fosfor:                            | 1464.8 mg  |
| Żelazo:                            | 20.42 mg   |
| Witamina D:                        | 0.32 µg    |
| Tiamina:                           | 1.11 mg    |
| Niacyna:                           | 26.89 mg   |



21.10.2025 (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 rzodkiewką (MLE) (50g)            | 1 porcja         |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Kiełki kalarepy                                     | 1 łyżka (10g)    |
| Kiwi                                                | 1 sztuka (75g)   |

## ► II Śniadanie

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) | 1 porcja |
|-------------------------------------------|----------|

## ► 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 (200g)                       | 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) |
| Paprykarz (RYB) (50g)                         | 1 porcja             |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                                        | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2132 kcal  |
| Woda:                                     | 1852.1 g   |
| Tłuszcz:                                  | 72.75 g    |
| Cholesterol:                              | 134.9 mg   |
| Fruktoza:                                 | 8.47 g     |
| Laktoza:                                  | 10.34 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 37.99 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.26 g    |
| Sód:                                      | 1985.64 mg |
| Wapń:                                     | 611.88 mg  |
| Magnez:                                   | 359.81 mg  |
| Witamina A:                               | 894.86 µg  |
| Witamina E:                               | 14.2 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.25 mg    |
| Witamina C:                               | 226.51 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8888.26 kJ |
| Białko ogółem:                     | 87.08 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 287.18 g   |
| Glukoza:                           | 8.41 g     |
| Sacharoza:                         | 7.15 g     |
| Skrobia:                           | 198.83 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.63 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.49 g    |
| Potas:                             | 3202.36 mg |
| Fosfor:                            | 1358.61 mg |
| Żelazo:                            | 16.21 mg   |
| Witamina D:                        | 1.22 µg    |
| Tiamina:                           | 1.36 mg    |
| Niacyna:                           | 24.71 mg   |



22.10.2025 (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)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 opakowanie (30g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)     | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                  | 1/4 sztuki (50g)   |
| Sałata                                   | 3 liście (15g)     |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g)    |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                          |                       |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja              |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)           | 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) |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)      | 1 porcja (30g)       |
| Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) | 1 porcja             |
| Pomidor                                              | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2013 kcal  |
| Woda:                                     | 1800.47 g  |
| Tłuszcz:                                  | 65.64 g    |
| Cholesterol:                              | 176.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 17.61 g    |
| Laktoza:                                  | 0.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 40.89 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.1 g     |
| Sód:                                      | 1612.96 mg |
| Wapń:                                     | 375.78 mg  |
| Magnez:                                   | 403.26 mg  |
| Witamina A:                               | 1595 µg    |
| Witamina E:                               | 13.72 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.21 mg    |
| Witamina C:                               | 178.87 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8431.48 kJ |
| Białko ogółem:                     | 94.56 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 270.32 g   |
| Glukoza:                           | 10.65 g    |
| Sacharoza:                         | 16.58 g    |
| Skrobia:                           | 177.89 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.08 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.89 g     |
| Potas:                             | 4033.84 mg |
| Fosfor:                            | 1272.39 mg |
| Żelazo:                            | 15.05 mg   |
| Witamina D:                        | 1.13 µg    |
| Tiamina:                           | 2.05 mg    |
| Niacyna:                           | 32.03 mg   |



23.10.2025 (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 serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)   | 1 porcja             |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                  | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Salata                                      | 3 liście (15g)       |
| Pomarańcza                                  | 1/2 sztuki (160g)    |

## ► II Śniadanie

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g) | 1 porcja |
|--------------------------------------|----------|

## ► Obiad

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Leczo (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) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)                     | 1 porcja (30g)       |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                                              | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) | 1 porcja |
|-------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2105 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1736.77 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 71.66 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 151.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.52 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.37 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 36.25 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.1 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1658.02 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 836.73 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 395.45 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 768.53 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.97 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.23 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 173.9 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8796.42 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 98.16 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 268.19 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.27 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 21.06 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 153.89 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.47 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.61 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3590.91 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1437.64 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.01 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.15 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1 mg       |
| <b>Niacyna:</b>                           | 25.44 mg   |



24.10.2025 (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)   |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)         | 1 plaster (30g)  |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                          | 1/4 sztuki (50g) |
| Kiełki lucerny                                  | 1 łyżka (10g)    |
| Gruszka                                         | 1 sztuka (130g)  |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)         | 1 porcja        |
| Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) | 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) |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g)          | 1 porcja             |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 1 opakowanie (20g)   |
| Pomidor                                 | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2073 kcal  |
| Woda:                                     | 1613.92 g  |
| Tłuszcz:                                  | 74.62 g    |
| Cholesterol:                              | 427 mg     |
| Fruktoza:                                 | 13.32 g    |
| Laktoza:                                  | 0.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 42.24 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.42 g    |
| Sód:                                      | 2128.12 mg |
| Wapń:                                     | 646.9 mg   |
| Magnez:                                   | 364.66 mg  |
| Witamina A:                               | 4447.65 µg |
| Witamina E:                               | 10.57 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.32 mg    |
| Witamina C:                               | 77.46 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8688.7 kJ  |
| Białko ogółem:                     | 94.17 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 266.76 g   |
| Glukoza:                           | 7.96 g     |
| Sacharoza:                         | 13.38 g    |
| Skrobia:                           | 169.68 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.43 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.56 g     |
| Potas:                             | 3261.77 mg |
| Fosfor:                            | 1228.18 mg |
| Żelazo:                            | 14.62 mg   |
| Witamina D:                        | 1.81 µg    |
| Tiamina:                           | 0.93 mg    |
| Niacyna:                           | 19.26 mg   |



25.10.2025 (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)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)                 | 1 porcja (30g)   |
| Papryka czerwona                                            | 1/5 sztuki (50g) |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)   |
| Jabłko                                                      | 1 sztuka (180g)  |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)   | 1 porcja        |
| Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) | 1 porcja        |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)     | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                 | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru              | 1 szklanka (250ml)   |
| Chleb graham (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) | 1 porcja             |
| 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:                     | 2092 kcal  |
| Woda:                                     | 1608.71 g  |
| Tłuszcz:                                  | 68.27 g    |
| Cholesterol:                              | 223.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 23.36 g    |
| Laktoza:                                  | 0.94 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 44.77 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.91 g    |
| Sód:                                      | 1706.42 mg |
| Wapń:                                     | 356.61 mg  |
| Magnez:                                   | 344.55 mg  |
| Witamina A:                               | 1757.34 µg |
| Witamina E:                               | 16.59 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.07 mg    |
| Witamina C:                               | 167.34 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7829.95 kJ |
| Białko ogółem:                     | 84.83 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 294.66 g   |
| Glukoza:                           | 11.37 g    |
| Sacharoza:                         | 14.74 g    |
| Skrobia:                           | 148.14 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 19.68 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.75 g    |
| Potas:                             | 3068.52 mg |
| Fosfor:                            | 1087.46 mg |
| Żelazo:                            | 15.96 mg   |
| Witamina D:                        | 2.23 µg    |
| Tiamina:                           | 1.08 mg    |
| Niacyna:                           | 20.96 mg   |



26.10.2025 (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)   |
| Ser edamski (MLE)                             | 1 porcja (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                        | 3 liście (15g)   |
| Brzoskwinia                                   | 1 sztuka (85g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)             | 1 porcja        |
| Gotowana pierś z kurczaka (100g)                | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i 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)   |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                                 | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2098 kcal  |
| Woda:                                     | 1585.92 g  |
| Tłuszcz:                                  | 74.93 g    |
| Cholesterol:                              | 157.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 15.55 g    |
| Laktoza:                                  | 3.97 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 38.1 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 28.36 g    |
| Sód:                                      | 1608.46 mg |
| Wapń:                                     | 731.18 mg  |
| Magnez:                                   | 357.91 mg  |
| Witamina A:                               | 2551.71 µg |
| Witamina E:                               | 15.72 mg   |
| Ryboflawina:                              | 0.83 mg    |
| Witamina C:                               | 120.93 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8751.64 kJ |
| Białko ogółem:                     | 93.66 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 251.83 g   |
| Glukoza:                           | 9.57 g     |
| Sacharoza:                         | 15.32 g    |
| Skrobia:                           | 135.55 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.49 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.67 g    |
| Potas:                             | 3696.7 mg  |
| Fosfor:                            | 1455.58 mg |
| Żelazo:                            | 13.45 mg   |
| Witamina D:                        | 0.38 µg    |
| Tiamina:                           | 0.61 mg    |
| Niacyna:                           | 30.08 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 szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) - 1 porcja**

- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w cząstki. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obraną dynię i pomidora pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić oliwą. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

**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 rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

**PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

**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 - 3/4 sztuki (70g)
- 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 (200g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 i 1/4 porcji (190g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (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 - 1/5 szklanki (50ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

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

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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: Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

**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.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory z puszki i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Pod koniec gotowania dodać kukurydzę i fasolę czerwoną. Przyprawić solą i pieprzem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

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

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

**Sposób przygotowania:**



---

**PRZEPIS: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- 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.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-10-20 / 2025-10-21 / 2025-10-22 / 2025-10-23 / 2025-10-24 / 2025-10-25 / 2025-10-26



### Produkty zbożowe

|                                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (GLU)                        | 1140g (38 kromki)    |
| Grahamka (GLU)                            | 600g (6 sztuk)       |
| Kajzerka (GLU)                            | 15g (1/4 sztuki)     |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 200g (1 porcja)      |
| Kasza kuskus                              | 20g (1/8 szklanki)   |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)           | 21g (3 i 1/2 łyżki)  |
| Makaron gniazda, nitki                    | 50g (1 i 1/3 sztuki) |
| Makaron pełnoziarnisty, świderki          | 25g (1/4 szklanki)   |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)   | 200g (1 porcja)      |
| Makaron świderki (GLU)                    | 20g (1/3 porcji)     |
| Mąka pszenna, typ 1850                    | 10g (2/3 łyżki)      |
| Mąka pszenna, typ 500                     | 20g (1 i 2/3 łyżki)  |
| Mąka pszenna, typ 550                     | 10g (3/4 łyżki)      |
| Ryż biały                                 | 40g (1/5 szklanki)   |
| Ryż brązowy                               | 55g (1/3 szklanki)   |
| Ryż brązowy, ugotowany                    | 200g (1 porcja)      |



### Warzywa

|                                                       |                        |
|-------------------------------------------------------|------------------------|
| Brokuły                                               | 20g (1/8 sztuki)       |
| Brokuły, gotowane w wodzie                            | 190g (1 i 1/4 porcji)  |
| Cebula                                                | 65g (2/3 sztuki)       |
| Cukinia                                               | 420g (2/3 sztuki)      |
| Czosnek                                               | 10g (2 ząbki)          |
| Dynia                                                 | 150g (1/6 sztuki)      |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 60g (1/3 szklanki)     |
| Fasolka szparagowa, gotowana                          | 220g (1 i 1/2 porcji)  |
| Kapusta pekińska                                      | 100g (2 liście)        |
| Kiełki kalarepy                                       | 10g (1 łyżka)          |
| Kiełki lucerny                                        | 10g (1 łyżka)          |
| Koncentrat pomidorowy 30%                             | 8g (1/2 łyżeczki)      |
| Koper ogrodowy                                        | 21g (5 i 1/4 łyżeczki) |
| Korzeń imbiru, surowy                                 | 5g (1/8 sztuki)        |
| Kukurydza, konserwowa                                 | 10g (1/2 łyżki)        |
| Marchew                                               | 535g (11 i 3/4 sztuki) |

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Ogórek                            | 250g (1 i 1/3 sztuki)   |
| Ogórki kiszane                    | 40g (3/4 sztuki)        |
| Papryka czerwona                  | 80g (1/3 sztuki)        |
| Passata                           | 125g (1/2 szklanki)     |
| Pietruszka, korzeń                | 140g (1 i 3/4 sztuki)   |
| Pietruszka, liście                | 24g (4 łyżeczki)        |
| Pomidor                           | 630g (3 i 3/4 sztuki)   |
| Pomidor koktajlowy                | 20g (2 sztuki)          |
| Pomidory w puszcze                | 50g (1/5 szklanki)      |
| Por                               | 20g (1/7 sztuki)        |
| Rukola                            | 10g (1/2 garści)        |
| Rzodkiewka                        | 65g (4 i 1/3 sztuki)    |
| Salata                            | 75g (15 liści)          |
| Seler korzeniowy                  | 110g (1/3 sztuki)       |
| Seler naciowy                     | 10g (1/8 sztuki)        |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 30g (1/7 szklanki)      |
| Szczypiorek                       | 10g (2 łyżki)           |
| Szpinak                           | 250g (10 garści)        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie      | 1000g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie                | 205g (2 i 1/4 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

|                                         |                          |
|-----------------------------------------|--------------------------|
| Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)    | 30g (1 i 1/2 łyżki)      |
| Jogurt naturalny (MLE)                  | 450g (3 opakowania)      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu            | 540ml (2 i 1/3 szklanki) |
| Ser edamski (MLE)                       | 60g (2 porcje)           |
| Serek Hochland mini (MLE)               | 90g (3 opakowania)       |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)   | 300g (2 opakowania)      |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) | 20g (1 opakowanie)       |
| 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)                         | 60g (2 porcje)        | Gruszka                         | 390g (3 sztuki)            |
| <b>Mięso i jaja</b>                                     |                       | Jabłko                          | 720g (4 sztuki)            |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                                  | 185g (3 i 2/3 sztuki) | Kiwi                            | 75g (1 sztuka)             |
| Kiełbasa biała, parzona                                 | 20g (1/7 sztuki)      | Mieszanka kompotowa             | 210g (7 porcji)            |
| Kiełbasa drobiowa, gotowana                             | 100g (1 i 1/4 sztuki) | Pomarańcza                      | 160g (1/2 sztuki)          |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 30g (1 porcja)        | Truskawki                       | 60g (1/3 szklanki)         |
| Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)     | 60g (2 porcje)        | <b>Napoje</b>                   |                            |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry                        | 150g (1 i 1/2 sztuki) | Herbata czarna, napar bez cukru | 1750ml (7 i 1/4 szklanki)  |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 150g (3/4 sztuki)     | Sok z cytryny                   | 10ml (2 łyżki)             |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 150g (1 i 1/2 sztuki) | Woda                            | 3060ml (12 i 3/4 szklanki) |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)                   | 40g (1 sztuka)        | <b>Przyprawy</b>                |                            |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)                 | 30g (1 plaster)       | Bazylią, suszona                | 1g (1 łyżeczka)            |
| Polędwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)              | 90g (3 porcje)        | Bulion rosółowy                 | 50ml (1/5 szklanki)        |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)         | 90g (3 porcje)        | Chrzan tartý                    | 10g (1 łyżeczka)           |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                    | 60g (2 porcje)        | Kolendra mielona                | 1g (1/3 łyżeczki)          |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)           | 60g (2 porcje)        | Kurkuma, mielona                | 2g (1/2 łyżeczki)          |
| Wieprzowina, łopatką                                    | 90g (3/4 sztuki)      | Liść laurowy, suszony           | 4g (2 sztuki)              |
| Wieprzowina, szynka surowa                              | 100g (1 porcja)       | Liść lubczyku, suszony          | 2g (1 sztuka)              |
| <b>Oleje i tłuszcze</b>                                 |                       | Majeranek, suszony              | 5g (1 i 2/3 łyżeczki)      |
| Olej rzepakowy                                          | 160ml (16 łyżek)      | Oregano, suszone                | 3g (1 łyżeczka)            |
| <b>Cukier, słodczy i przekąski</b>                      |                       | Papryka ostra mielona           | 1g (1/8 opakowania)        |
| Budyń w proszku                                         | 15g (1 i 3/4 łyżki)   | Papryka słodka, mielona         | 1g (1/4 łyżeczki)          |
| <b>Ryby i owoce morza</b>                               |                       | Papryka, w proszku              | 2g (1/2 łyżeczki)          |
| Dorsz, świeży                                           | 20g (1/5 sztuki)      | Papryka wędzona                 | 1g (1/4 łyżeczki)          |
| Tuńczyk w sosie własnym                                 | 30g (1 łyżka)         | Pasta curry, czerwona           | 2g (1/7 łyżki)             |
| <b>Owoce, orzechy i nasiona</b>                         |                       | Pieprz biały, mielony           | 3g (3 szczypty)            |
| Brzoskwinia                                             | 170g (2 sztuki)       | Pieprz czarny                   | 14g (14 szczypt)           |
|                                                         |                       | Ziele angielskie                | 3g (1 łyżeczka)            |
|                                                         |                       | Zioła prowansalskie             | 1g (1 szczypta)            |
|                                                         |                       | Żelatyna                        | 2g (1/4 łyżki)             |
|                                                         |                       | <b>Produkty vege/vegan</b>      |                            |
|                                                         |                       | Mleczko kokosowe                | 30ml (3 łyżki)             |