



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

15.12.2025 - 21.12.2025

| poniedziałek (2025-12-15)                                                                                                                                                                                                                                   | wtorek (2025-12-16)                                                                                                                                                                                                                             | środa (2025-12-17)                                                                                                                                                                                                                                                                     | czwartek (2025-12-18)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | piątek (2025-12-19)                                                                                                                                                                                                                                                              | sobota (2025-12-20)                                                                                                                                                                                                                                | niedziela (2025-12-21)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Południca Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Szynkowa z kurczakiem<br>MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (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>Ketchup, łagodny<br>Cukinia<br>Sałata |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Mus owocowy 100%                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                       | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt truskawkowy (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Pierogi z serem białym (300g) (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                      | Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, gotowane (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                           | Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                            | Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)<br>Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                     | Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)<br>Makaron, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                    | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Filet z indyka duszony (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                        |

| poniedziałek (2025-12-15)                                                                                                                                                          | wtorek (2025-12-16)                                                                                                                                                                                             | środa (2025-12-17)                                                                                                                                                | czwartek (2025-12-18)                                                                                                                                                        | piątek (2025-12-19)                                                                                                                                                                                | sobota (2025-12-20)                                                                                                                                                                                    | niedziela (2025-12-21)                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)<br>Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynek z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)<br>Pomidor |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                                                                                                                      |
| Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                                           | Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)                                                                                                             | Jogurt naturalny Hej (MLE)                                                                                                                                                   | Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)                                                                                                                                                    | Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                             |

**poniedziałek (2025-12-15)**

**wtorek (2025-12-16)**

**środa (2025-12-17)**

**czwartek (2025-12-18)**

**piątek (2025-12-19)**

**sobota (2025-12-20)**

**niedziela (2025-12-21)**

**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



15.12.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                          | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Miód pszczeli                                       | 1 łyżka (25g)    |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)         | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)            | 1 porcja |
| Pierogi z serem białym (300g) (GLU, MLE)  | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy (200ml)               | 1 porcja |

## ► Kolacja

|                                        |                    |
|----------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                             | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)     |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)   | 1 porcja (30g)     |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Cukinia                                | 1/8 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1833 kcal  |
| Woda:                                     | 1330.36 g  |
| Tłuszcz:                                  | 55.69 g    |
| Cholesterol:                              | 56 mg      |
| Fruktoza:                                 | 7.69 g     |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 20.27 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.01 g    |
| Sód:                                      | 684.16 mg  |
| Wapń:                                     | 450.07 mg  |
| Magnez:                                   | 168.38 mg  |
| Witamina A:                               | 2025.56 µg |
| Witamina E:                               | 8.13 mg    |
| Ryboflawina:                              | 0.87 mg    |
| Witamina C:                               | 62.38 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7710.81 kJ |
| Białko ogółem:                     | 80.46 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 260.34 g   |
| Glukoza:                           | 5.22 g     |
| Sacharoza:                         | 11.25 g    |
| Skrobia:                           | 95.75 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.01 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.66 g     |
| Potas:                             | 2163.48 mg |
| Fosfor:                            | 655.43 mg  |
| Żelazo:                            | 5.63 mg    |
| Witamina D:                        | 0.45 µg    |
| Tiamina:                           | 0.67 mg    |
| Niacyna:                           | 6.99 mg    |



16.12.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                                          |                  |
|------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)        | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                               | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)   |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)    | 1 porcja         |
| Szynkowa dębowa drobiowa                 | 1 porcja (30g)   |
| Cukinia                                  | 1/8 sztuki (50g) |
| Salata                                   | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Jabłko gotowane (180g) | 1 porcja |
|------------------------|----------|

## ► Obiad

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, gotowane (100g)   | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana       | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie       | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)        | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                                      |                    |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                           | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)     |
| Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)  | 1 porcja (30g)     |
| Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) | 1 porcja           |
| Pomidor                                              | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1963 kcal  |
| Woda:                                     | 1948.75 g  |
| Tłuszcz:                                  | 58.78 g    |
| Cholesterol:                              | 270.5 mg   |
| Fruktoza:                                 | 14.63 g    |
| Laktoza:                                  | 14.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 27.13 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.82 g    |
| Sód:                                      | 929.46 mg  |
| Wapń:                                     | 769.14 mg  |
| Magnez:                                   | 268.93 mg  |
| Witamina A:                               | 1467.68 µg |
| Witamina E:                               | 9.97 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.51 mg    |
| Witamina C:                               | 130.99 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8237.21 kJ |
| Białko ogółem:                     | 94.72 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 261.72 g   |
| Glukoza:                           | 7.9 g      |
| Sacharoza:                         | 11.05 g    |
| Skrobia:                           | 112.26 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.99 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.98 g     |
| Potas:                             | 3712.9 mg  |
| Fosfor:                            | 1236.1 mg  |
| Żelazo:                            | 10.91 mg   |
| Witamina D:                        | 0.97 µg    |
| Tiamina:                           | 0.94 mg    |
| Niacyna:                           | 12.52 mg   |



17.12.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                      | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)   |
| 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)   |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                               |                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)               | 1 porcja                |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) | 1 porcja                |
| Kasza gryczana, gotowana                                      | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                   | 1 porcja                |

## ► Kolacja

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                           | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja           |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)   |

## ► Posiłek nocny

|                                                       |          |
|-------------------------------------------------------|----------|
| Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
|-------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2107 kcal  |
| Woda:                                     | 1925.7 g   |
| Tłuszcz:                                  | 64.16 g    |
| Cholesterol:                              | 144.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 6.52 g     |
| Laktoza:                                  | 20.21 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 37.08 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.53 g    |
| Sód:                                      | 961.31 mg  |
| Wapń:                                     | 1067.97 mg |
| Magnez:                                   | 542.97 mg  |
| Witamina A:                               | 3799.48 µg |
| Witamina E:                               | 13.86 mg   |
| Ryboflawina:                              | 2.17 mg    |
| Witamina C:                               | 283.1 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8867.14 kJ |
| Białko ogółem:                     | 102.16 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 270.03 g   |
| Glukoza:                           | 6.8 g      |
| Sacharoza:                         | 14.52 g    |
| Skrobia:                           | 98.46 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22 g       |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.59 g    |
| Potas:                             | 3891.67 mg |
| Fosfor:                            | 1412.15 mg |
| Żelazo:                            | 18.23 mg   |
| Witamina D:                        | 0.83 µg    |
| Tiamina:                           | 2.01 mg    |
| Niacyna:                           | 17.07 mg   |



18.12.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)                | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)                    | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                                  | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                              | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                        | 1 porcja (10g)   |
| pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)     | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                      | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)  | 1 porcja            |
| Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g) | 1 porcja            |
| Buraki tarte, gotowane                    | 3/4 szklanki (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie              | 3 sztuki (250g)     |
| Kompot wieloowocowy (200ml)               | 1 porcja            |

## ► Kolacja

|                                             |                    |
|---------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru             | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                  | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)        | 1 porcja (10g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                   | 1 opakowanie (30g) |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                     | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1851 kcal  |
| Woda:                                     | 1642.1 g   |
| Tłuszcz:                                  | 58.41 g    |
| Cholesterol:                              | 246.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 7.75 g     |
| Laktoza:                                  | 11.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 18.39 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.55 g    |
| Sód:                                      | 718.7 mg   |
| Wapń:                                     | 519.56 mg  |
| Magnez:                                   | 237.27 mg  |
| Witamina A:                               | 1379.74 µg |
| Witamina E:                               | 8.21 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.29 mg    |
| Witamina C:                               | 97.19 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7786.59 kJ |
| Białko ogółem:                     | 81.84 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 261.7 g    |
| Glukoza:                           | 8.43 g     |
| Sacharoza:                         | 27.8 g     |
| Skrobia:                           | 107.99 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.7 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.31 g     |
| Potas:                             | 3465.93 mg |
| Fosfor:                            | 892.71 mg  |
| Żelazo:                            | 8.87 mg    |
| Witamina D:                        | 0.97 µg    |
| Tiamina:                           | 0.71 mg    |
| Niacyna:                           | 17.22 mg   |



19.12.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

|                                                  |                  |
|--------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                       | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                   | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)   |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)                  | 1 porcja (30g)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)    | 1 porcja (30g)   |
| Cukinia                                          | 1/8 sztuki (50g) |
| Salata                                           | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

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

## ► Kolacja

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                      | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)     | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                         | 1/4 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1977 kcal  |
| Woda:                                     | 1745.88 g  |
| Tłuszcz:                                  | 57.1 g     |
| Cholesterol:                              | 133.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 4.8 g      |
| Laktoza:                                  | 16.4 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 23.84 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.13 g    |
| Sód:                                      | 1172.77 mg |
| Wapń:                                     | 818.04 mg  |
| Magnez:                                   | 280.77 mg  |
| Witamina A:                               | 817.05 µg  |
| Witamina E:                               | 11.29 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.43 mg    |
| Witamina C:                               | 166.36 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8295.07 kJ |
| Białko ogółem:                     | 97.59 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 275.81 g   |
| Glukoza:                           | 4.69 g     |
| Sacharoza:                         | 9.7 g      |
| Skrobia:                           | 70.11 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.94 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.23 g     |
| Potas:                             | 3386.71 mg |
| Fosfor:                            | 1089.75 mg |
| Żelazo:                            | 10.06 mg   |
| Witamina D:                        | 1.21 µg    |
| Tiamina:                           | 0.82 mg    |
| Niacyna:                           | 12.55 mg   |



20.12.2025 (sobota)

## ► Śniadanie

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                          | 2 kromki (30g)   |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)   |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)   |
| Szynkowa dębowa drobiowa                            | 1 porcja (30g)   |
| Pomidor                                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                              | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)       | 1 porcja        |
| Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) | 1 porcja        |
| Makaron, ugotowany (GLU)                            | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                         | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                                         |                    |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                         | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                              | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                    | 1 porcja (10g)     |
| Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)                 | 1 opakowanie (20g) |
| Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)     |
| Cukinia                                                 | 1/8 sztuki (50g)   |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2053 kcal  |
| Woda:                                     | 2041.12 g  |
| Tłuszcz:                                  | 61.2 g     |
| Cholesterol:                              | 338.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 7.44 g     |
| Laktoza:                                  | 14.75 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 23.74 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.59 g    |
| Sód:                                      | 839.22 mg  |
| Wapń:                                     | 686.2 mg   |
| Magnez:                                   | 237.41 mg  |
| Witamina A:                               | 2260.93 µg |
| Witamina E:                               | 8.26 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.34 mg    |
| Witamina C:                               | 92.81 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7286.55 kJ |
| Białko ogółem:                     | 97.03 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 272.98 g   |
| Glukoza:                           | 7.06 g     |
| Sacharoza:                         | 29.09 g    |
| Skrobia:                           | 62.78 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.05 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.97 g     |
| Potas:                             | 3172.82 mg |
| Fosfor:                            | 1157.36 mg |
| Żelazo:                            | 8.57 mg    |
| Witamina D:                        | 1.65 µg    |
| Tiamina:                           | 0.82 mg    |
| Niacyna:                           | 13.95 mg   |



21.12.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja         |
| Weka (GLU)                                      | 6 kromek (90g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)   |
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 2 sztuki (80g)   |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)   |
| Ketchup, łagodny                                | 1 łyżka (15g)    |
| Cukinia                                         | 1/8 sztuki (50g) |
| Salata                                          | 3 liście (15g)   |

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Filet z indyka duszony (100g)       | 1 porcja        |
| Marchewka duszona (150g)            | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie        | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)         | 1 porcja        |

## ► Kolacja

|                                               |                    |
|-----------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru               | 1 szklanka (250ml) |
| Weka (GLU)                                    | 6 kromek (90g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)          | 1 porcja (10g)     |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony               | 1 opakowanie (25g) |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor                                       | 1/4 sztuki (50g)   |

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1920 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1700.25 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.67 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 90 mg      |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.63 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 11.75 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.58 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 9.05 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 600.64 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 861.72 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 265.31 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3580.93 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.02 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.13 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 121.38 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8061.46 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 93.48 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 258.58 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.09 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 14.53 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 37.31 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.8 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.61 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3224.65 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 910.41 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 8.17 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.08 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.7 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 12.74 mg   |

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

**PRZEPIS: Pierogi z serem białym (300g) (GLU, MLE) - 8 porcji**

- Mąka pszenna, typ 500 - 33 i 1/3 łyżki (400g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier waniliowy - 5 łyżeczek (20g)
- Olej rzepakowy - 12 łyżek (120ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 21 i 1/3 porcji (640g)
- Śmietana 12% (MLE) - 3 i 1/3 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepiać boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja**

- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.



---

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

---

**PRZEPIS: Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

---

**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**

- 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)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.



---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami (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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku rozgrzać oliwę i przesmażyć na niej mięso i posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (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: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja**

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-12-15 / 2025-12-16 / 2025-12-17 / 2025-12-18 / 2025-12-19 / 2025-12-20 / 2025-12-21



### Inne

Makaron świderki (GLU) 90g



### Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU) 360g (6 sztuk)

Kasza gryczana, gotowana 200g (1 i 1/3 szklanki)

Kasza jęczmienna, perłowa 25g (1/4 woreczka)

Kasza kuskus 40g (1/4 szklanki)

Kasza manna 20g (1/8 szklanki)

Kasza orkiszowa 20g (1/8 szklanki)

Kawa zbożowa do gotowania (GLU) 21g (3 i 1/2 łyżki)

Makaron gniazda, nitki 35g (1 sztuka)

Makaron, ugotowany (GLU) 200g (1 porcja)

Mąka pszenna, typ 500 416g (34 i 2/3 łyżki)

Płatki gryczane 40g (5 łyżek)

Płatki owsiane 40g (4 łyżki)

Ryż biały 40g (1/5 szklanki)

Weka (GLU) 900g (60 kromek)



### Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 210g (1 i 1/3 porcji)

Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) 50g (1/3 porcji)

Buraki tarte, gotowane 150g (3/4 szklanki)

Cukinia 400g (2/3 sztuki)

Fasolka szparagowa, gotowana 150g (1 porcja)

Fasolka zielona, surowa 50g (1/2 porcji)

Koncentrat pomidorowy 30% 13g (3/4 łyżeczki)

Koper ogrodowy 24g (6 łyżeczek)

Korzeń imbiru, surowy 2g (1/8 sztuki)

Marchew 425g (9 i 1/3 sztuki)

Pietruszka, korzeń 140g (1 i 3/4 sztuki)

Pietruszka, liście 21g (3 i 1/2 łyżeczek)

Pomidor 580g (3 i 1/3 sztuki)

Pomidor koktajlowy 20g (2 sztuki)

Pomidory w puszcze 20g (1/8 szklanki)

Por 80g (2/3 sztuki)

Rukola 10g (1/2 garści)

Salata 105g (21 liście)

Seler korzeniowy 190g (2/3 sztuki)

Szpinak 300g (12 garści)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 1000g (11 i 3/4 sztuki)

Ziemniaki, średnie 315g (3 i 1/2 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) 30g (1 i 1/2 łyżki)

Jogurt naturalny (MLE) 450g (3 opakowania)

Jogurt truskawkowy (MLE) 150g (1 opakowanie)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 1930ml (8 i 1/3 szklanki)

Serek Hochland mini (MLE) 30g (1 opakowanie)

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) 300g (2 opakowania)

Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) 20g (1 opakowanie)

Śmietana 12% (MLE) 88g (5 i 3/4 łyżki)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 140g (14 porcji)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 730g (24 i 1/3 porcji)



### Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone 90g (3/4 porcji)

Jaja kurze, całe (JAJ) 125g (2 i 1/2 sztuki)

Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 60g (2 porcje)

Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 30g (1 porcja)

Mięso z piersi indyka, bez skóry 100g (1 sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 80g (1/3 sztuki)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry 290g (2 i 3/4 sztuki)



|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)           | 80g (2 sztuki)   |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)         | 30g (1 plaster)  |
| Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)      | 90g (3 porcje)   |
| Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 60g (2 porcje)   |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)            | 60g (2 porcje)   |
| Szynkowa dębowa drobiowa                        | 60g (2 porcje)   |
| Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)   | 60g (2 porcje)   |
| Wieprzowina, szynka surowa                      | 80g (3/4 porcji) |



### **Oleje i tłuszcze**

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Olej rzepakowy | 205ml (20 i 1/2 łyżki) |
|----------------|------------------------|



### **Cukier, słodczyce i przekąski**

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Cukier                          | 24g (2 łyżki)      |
| Cukier waniliowy                | 24g (6 łyżeczek)   |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 25g (1 opakowanie) |
| Kakao 16%, proszek              | 5g (1/2 łyżki)     |
| Miód pszczeli                   | 25g (1 łyżka)      |



### **Ryby i owoce morza**

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



### **Owoce, orzechy i nasiona**

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Banan                 | 180g (1 i 1/2 sztuki) |
| Jabłko                | 300g (1 i 2/3 sztuki) |
| Mieszanka kompotowa   | 210g (7 porcji)       |
| Nasiona chia, suszone | 20g (2 łyżki)         |



### **Napoje**

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru  | 1750ml (7 i 1/4 szklanki) |
| Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | 300ml (1 i 1/3 szklanki)  |

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| Sok z cytryny | 25ml (5 łyżek)       |
| Woda          | 2890ml (12 szklanki) |



### **Przyprawy**

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| Bazylia, świeża            | 5g (1 i 2/3 garści)   |
| Bulion rosołowy            | 50ml (1/5 szklanki)   |
| Gałka muskatołowa, mielona | 1g (1 szczypta)       |
| Ketchup, łagodny           | 23g (1 i 1/2 łyżki)   |
| Liść laurowy, suszony      | 6g (3 sztuki)         |
| Liść lubczyku, suszony     | 2g (1 sztuka)         |
| Majeranek, suszony         | 3g (1 łyżeczka)       |
| Oregano, suszone           | 7g (2 i 1/3 łyżeczki) |
| Papryka słodka, mielona    | 4g (1 łyżeczka)       |
| Papryka, w proszku         | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Papryka wędzona            | 3g (3/4 łyżeczki)     |
| Pieprz czarny              | 10g (10 szczypt)      |
| Sól biała                  | 1g (1 szczypta)       |
| Ziele angielskie           | 5g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| Żelatyna                   | 2g (1/4 łyżki)        |



### **Dania gotowe**

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Mus owocowy 100%            | 100g (1 porcja)   |
| Włoszczyzna krojona w paski | 205g (2 szklanki) |