KRÓLEWICZ
CATERING

Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

10.03.2025 - 16.03.2025

poniedziałek (2025-03-10)	**wtorek** (2025-03-11)	**środa** (2025-03-12)	**czwartek** (2025-03-13)	**piątek** (2025-03-14)	**sobota** (2025-03-15)	**niedziela** (2025-03-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Rzodkiewka Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Kiełki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Gruszka	Sok pomidorowy, bez soli	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jogurt naturalny Hej (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Schab gotowany (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Farsz z mięsem mielonym do naleśników (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-03-10)	**wtorek** (2025-03-11)	**środa** (2025-03-12)	**czwartek** (2025-03-13)	**piątek** (2025-03-14)	**sobota** (2025-03-15)	**niedziela** (2025-03-16)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)

poniedziałek (2025-03-10)	**wtorek** (2025-03-11)	**środa** (2025-03-12)	**czwartek** (2025-03-13)	**piątek** (2025-03-14)	**sobota** (2025-03-15)	**niedziela** (2025-03-16)

Alergeny:

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)

2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)

3. JAJ - JAJA i produkty pochodne

4. GOR - GORCZYCA

5. SOJ - SOJA i produkty pochodne

6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne

7. ORZ - ORZECHY

8. SEL - SELER i produkty pochodne

9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne

10. RYB - RYBY i produkty pochodne

10.03.2025 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal	**Wartość energetyczna:**	7296.44 kJ
Woda:	1762.04 g	**Białko ogółem:**	97.14 g
Tłuszcz:	63.63 g	**Węglowodany ogółem:**	258.48 g
Cholesterol:	109.55 mg	**Glukoza:**	6.32 g
Fruktoza:	12.5 g	**Sacharoza:**	10.26 g
Laktoza:	20.57 g	**Skrobia:**	127.94 g
Błonnik pokarmowy:	37.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.98 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.67 g
Sód:	1566.04 mg	**Potas:**	3119.72 mg
Wapń:	1114.67 mg	**Fosfor:**	1574.23 mg
Magnez:	360.07 mg	**Żelazo:**	12.66 mg
Witamina A:	1280.23 µg	**Witamina D:**	1.74 µg
Witamina E:	11.22 mg	**Tiamina:**	0.92 mg
Ryboflawina:	1.97 mg	**Niacyna:**	26.58 mg
Witamina C:	98.01 mg		

11.03.2025 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
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 majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1 opakowanie (300ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1968 kcal	**Wartość energetyczna:**	8259.84 kJ
Woda:	1888.69 g	**Białko ogółem:**	103.52 g
Tłuszcz:	66.93 g	**Węglowodany ogółem:**	247.4 g
Cholesterol:	296.6 mg	**Glukoza:**	8.01 g
Fruktoza:	8.47 g	**Sacharoza:**	7.73 g
Laktoza:	11.75 g	**Skrobia:**	151.69 g
Błonnik pokarmowy:	33.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.59 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.65 g
Sód:	1545.9 mg	**Potas:**	4107.12 mg
Wapń:	620.55 mg	**Fosfor:**	1466.92 mg
Magnez:	397.99 mg	**Żelazo:**	15.18 mg
Witamina A:	1117.55 µg	**Witamina D:**	1.57 µg
Witamina E:	13.16 mg	**Tiamina:**	2.02 mg
Ryboflawina:	1.77 mg	**Niacyna:**	28.68 mg
Witamina C:	369.92 mg		

12.03.2025 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
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)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

II Śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Farsz z mięsem mielonym do naleśników (200g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (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:	2046 kcal	**Wartość energetyczna:**	8546.75 kJ
Woda:	1630.11 g	**Białko ogółem:**	91 g
Tłuszcz:	80.04 g	**Węglowodany ogółem:**	242.83 g
Cholesterol:	257 mg	**Glukoza:**	6.16 g
Fruktoza:	6.53 g	**Sacharoza:**	7.88 g
Laktoza:	25.85 g	**Skrobia:**	119.25 g
Błonnik pokarmowy:	31.78 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	31.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.88 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.17 g
Sód:	1898.12 mg	**Potas:**	3002.38 mg
Wapń:	912.6 mg	**Fosfor:**	1356.68 mg
Magnez:	309.65 mg	**Żelazo:**	11.81 mg
Witamina A:	1676.34 µg	**Witamina D:**	0.65 µg
Witamina E:	10.29 mg	**Tiamina:**	1.38 mg
Ryboflawina:	1.9 mg	**Niacyna:**	19.24 mg
Witamina C:	127.15 mg		

13.03.2025 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	**Wartość energetyczna:**	9114.79 kJ
Woda:	1895.01 g	**Białko ogółem:**	100.61 g
Tłuszcz:	73.12 g	**Węglowodany ogółem:**	289.34 g
Cholesterol:	411.3 mg	**Glukoza:**	7.43 g
Fruktoza:	13.76 g	**Sacharoza:**	13.79 g
Laktoza:	14.75 g	**Skrobia:**	184.44 g
Błonnik pokarmowy:	40.35 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.71 g
Sód:	1885.15 mg	**Potas:**	3933.93 mg
Wapń:	767.57 mg	**Fosfor:**	1727.86 mg
Magnez:	400.32 mg	**Żelazo:**	16.87 mg
Witamina A:	1813.41 µg	**Witamina D:**	2.21 µg
Witamina E:	12.88 mg	**Tiamina:**	2.07 mg
Ryboflawina:	1.74 mg	**Niacyna:**	23.78 mg
Witamina C:	93.74 mg		

14.03.2025 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
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 (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

II Śniadanie

Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	1 porcja

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (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)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1990 kcal	**Wartość energetyczna:**	8353.64 kJ
Woda:	2142.46 g	**Białko ogółem:**	97.92 g
Tłuszcz:	62.66 g	**Węglowodany ogółem:**	272.19 g
Cholesterol:	427 mg	**Glukoza:**	9.11 g
Fruktoza:	8.35 g	**Sacharoza:**	18.86 g
Laktoza:	21.15 g	**Skrobia:**	156.98 g
Błonnik pokarmowy:	44.69 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.22 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.46 g
Sód:	1931.94 mg	**Potas:**	4622.12 mg
Wapń:	1140.73 mg	**Fosfor:**	1650.16 mg
Magnez:	581.19 mg	**Żelazo:**	21.13 mg
Witamina A:	6255.39 µg	**Witamina D:**	2.18 µg
Witamina E:	14.29 mg	**Tiamina:**	1.39 mg
Ryboflawina:	2.14 mg	**Niacyna:**	20.7 mg
Witamina C:	280.33 mg		

15.03.2025 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
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)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1907 kcal	**Wartość energetyczna:**	8009.94 kJ
Woda:	1910.24 g	**Białko ogółem:**	88.86 g
Tłuszcz:	63.63 g	**Węglowodany ogółem:**	253.11 g
Cholesterol:	202.2 mg	**Glukoza:**	4.45 g
Fruktoza:	4.23 g	**Sacharoza:**	9.76 g
Laktoza:	19.95 g	**Skrobia:**	164.94 g
Błonnik pokarmowy:	37.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.9 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.41 g
Sód:	1533.2 mg	**Potas:**	3429.08 mg
Wapń:	826.26 mg	**Fosfor:**	1698.84 mg
Magnez:	491.16 mg	**Żelazo:**	14.15 mg
Witamina A:	2370.77 µg	**Witamina D:**	0.89 µg
Witamina E:	8.49 mg	**Tiamina:**	1.23 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	**Niacyna:**	21.44 mg
Witamina C:	90.57 mg		

16.03.2025 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
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)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

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

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (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)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1983 kcal	**Wartość energetyczna:**	8312.78 kJ
Woda:	1558.55 g	**Białko ogółem:**	96.35 g
Tłuszcz:	64.05 g	**Węglowodany ogółem:**	258.95 g
Cholesterol:	288.7 mg	**Glukoza:**	5.55 g
Fruktoza:	5.24 g	**Sacharoza:**	8.35 g
Laktoza:	11.78 g	**Skrobia:**	159.9 g
Błonnik pokarmowy:	35.54 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.27 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.73 g
Sód:	1601.78 mg	**Potas:**	3564.85 mg
Wapń:	879.55 mg	**Fosfor:**	1513.25 mg
Magnez:	354.32 mg	**Żelazo:**	12.1 mg
Witamina A:	3116.69 µg	**Witamina D:**	0.99 µg
Witamina E:	11.56 mg	**Tiamina:**	0.69 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	**Niacyna:**	25.8 mg
Witamina C:	133.31 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 koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- 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% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

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

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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 i 1/2 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

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: 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 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: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Farsz z mięsem mielonym do naleśników (200g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

Mięso usmażyć na oleju, dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydzę. Doprawić wedle uznania.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 kiszonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszce - 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: Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężyce marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- 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: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/6 szklanki (40ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- 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 sola i pierzem.

PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

PRZEPIS: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- 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: Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Sposób przygotowania:

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i wymieszać z olejem.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-03-10 / 2025-03-11 / 2025-03-12 / 2025-03-13 / 2025-03-14 / 2025-03-15 / 2025-03-16

Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	9300g (310 kromek)
Grahamka (GLU)	6000g (60 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	2000g (14 i 1/4 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	2000g (10 porcji)
Kasza orkiszowa	500g (3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	250g (2 i 3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	2000g (10 porcji)
Makaron świderki (GLU)	200g (4 porcje)
Mąka pszenna, typ 500	300g (25 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	200g (16 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	100g (4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	600g (60 łyżek)
Ryż biały	700g (3 i 2/3 szklanki)
Ryż brązowy	450g (2 i 1/2 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	1000g (5 porcji)

Warzywa

Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula	300g (2 i 3/4 sztuki)
Cukinia	400g (2/3 sztuki)
Fasola szparagowa	400g (4 i 1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	2000g (13 i 1/3 porcji)
Fasolka zielona, surowa	200g (2 porcje)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	1000g (20 liści)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	300g (20 łyżeczek)
Koper ogrodowy	200g (50 łyżeczek)
Koper, świeży	120g (30 łyżeczek)
Marchew	6650g (147 i 3/4 sztuki)
Ogórek	4700g (26 sztuki)
Ogórki kiszone	450g (9 sztuk)
Papryka czerwona	500g (2 i 1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	800g (40 sztuk)
Pietruszka, korzeń	1800g (22 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	310g (51 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	4000g (23 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszce	200g (3/4 szklanki)
Por	1400g (10 sztuk)
Rzodkiewka	500g (33 i 1/3 sztuki)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	2150g (6 i 2/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	200g (1 szklanka)
Szpinak	2750g (110 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	450g (5 sztuk)
Ziemniaki, średnie	1800g (20 sztuk)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	600g (30 łyżek)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	3000g (20 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	4000ml (20 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	2000ml (10 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20500ml (89 i 1/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	600g (20 porcji)
Serek Hochland mini (MLE)	600g (20 opakowań)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1500g (10 opakowań)
Serek Kiri (MLE)	170g (10 sztuk)

Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	200g (10 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	500g (33 i 1/3 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	150g (8 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	800g (26 i 2/3 porcji)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	800g (8 porcji)
Jaja kurze, całe	1250g (24 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	2000g (40 sztuk)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	300g (10 porcji)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1600g (8 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1900g (19 sztuk)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	300g (10 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	900g (30 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	600g (20 porcji)
Wieprzowina, mięso mielone	800g (5 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	1150ml (115 łyżki)

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	400g (4 porcje)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	600g (5 sztuk)
Gruszka	1300g (10 sztuk)
Jabłko	1800g (10 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Nasiona chia, suszone	100g (10 łyżek)
Truskawki	600g (4 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	3000ml (10 opakowań)
Sok z cytryny	50ml (10 łyżek)
Woda	30100ml (125 i 1/3 szklanki)

Przyprawy

Bulion rosołowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Bulion warzywny	2400ml (10 szklanek)
Ketchup, łagodny	50g (3 i 1/3 łyżki)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	50g (2 łyżki)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	60g (15 łyżeczek)
Pieprz cayenne	10g (4 szczypty)
Pieprz czarny	160g (160 szczypt)
Tymianek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)

Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1000g (10 opakowań)
Włoszczyzna krojona w paski	250g (2 i 1/2 szklanki)