



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

19.05.2025 - 25.05.2025

poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)	środa (2025-05-21)	czwartek (2025-05-22)	piątek (2025-05-23)	sobota (2025-05-24)	niedziela (2025-05-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Banan	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Serek wiejski (MLE)	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Sos selerowy (SEL, MLE) (60ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)	środa (2025-05-21)	czwartek (2025-05-22)	piątek (2025-05-23)	sobota (2025-05-24)	niedziela (2025-05-25)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)	środa (2025-05-21)	czwartek (2025-05-22)	piątek (2025-05-23)	sobota (2025-05-24)	niedziela (2025-05-25)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



19.05.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (180g)	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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal
Woda:	1316.5 g
Tłuszcz:	62.73 g
Cholesterol:	129.8 mg
Fruktoza:	3.23 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.87 g
Sód:	692.1 mg
Wapń:	518.8 mg
Magnez:	206.13 mg
Witamina A:	1332.36 µg
Witamina E:	7.75 mg
Ryboflawina:	1.05 mg
Witamina C:	66.29 mg

Wartość energetyczna:	7044.68 kJ
Białko ogółem:	92.35 g
Węglowodany ogółem:	271.02 g
Glukoza:	3.1 g
Sacharoza:	5.77 g
Skrobia:	70.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.95 g
Potas:	2187.82 mg
Fosfor:	880.83 mg
Żelazo:	8.24 mg
Witamina D:	0.51 µg
Tiamina:	0.67 mg
Niacyna:	12.97 mg



20.05.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos selerowy (SEL, MLE) (60ml)	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 twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posilek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2051 kcal
Woda:	1918.19 g
Tłuszcz:	62.16 g
Cholesterol:	351.9 mg
Fruktoza:	14.82 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	24.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.14 g
Sód:	816.87 mg
Wapń:	729.25 mg
Magnez:	242.21 mg
Witamina A:	1461.87 µg
Witamina E:	9.74 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	179.43 mg

Wartość energetyczna:	8620.33 kJ
Białko ogółem:	111.22 g
Węglowodany ogółem:	258.8 g
Glukoza:	8.34 g
Sacharoza:	10.5 g
Skrobia:	90.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.85 g
Potas:	3685.01 mg
Fosfor:	1282.52 mg
Żelazo:	10.37 mg
Witamina D:	1.95 µg
Tiamina:	1.57 mg
Niacyna:	18.31 mg



21.05.2025 (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)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki (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)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal
Woda:	1501.34 g
Tłuszcz:	67.48 g
Cholesterol:	166.6 mg
Fruktoza:	9.16 g
Laktoza:	11.77 g
Błonnik pokarmowy:	22.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.28 g
Sód:	941.36 mg
Wapń:	516.15 mg
Magnez:	226.16 mg
Witamina A:	3605.85 µg
Witamina E:	6.62 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina C:	64.66 mg

Wartość energetyczna:	8497.08 kJ
Białko ogółem:	102.62 g
Węglowodany ogółem:	261.36 g
Glukoza:	10.14 g
Sacharoza:	21.6 g
Skrobia:	103.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.04 g
Potas:	3035.07 mg
Fosfor:	894.67 mg
Żelazo:	8.46 mg
Witamina D:	0.55 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	13.84 mg



22.05.2025 (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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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)
Miód pszczele	1 łyżka (25g)
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:	1990 kcal
Woda:	1795.31 g
Tłuszcz:	64.05 g
Cholesterol:	235.3 mg
Fruktoza:	4.07 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	20.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.96 g
Sód:	748.97 mg
Wapń:	705.6 mg
Magnez:	218.28 mg
Witamina A:	967.08 µg
Witamina E:	8.63 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina C:	126.25 mg

Wartość energetyczna:	8353.16 kJ
Białko ogółem:	99.95 g
Węglowodany ogółem:	248.5 g
Glukoza:	3.54 g
Sacharoza:	6.12 g
Skrobia:	87.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.14 g
Potas:	3120.75 mg
Fosfor:	1039.66 mg
Żelazo:	8.46 mg
Witamina D:	1.43 µg
Tiamina:	1.13 mg
Niacyna:	12.49 mg



23.05.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Budyń waniliowy (MLE) (200g)	1 porcja
------------------------------	----------

► Obiad

Grysikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (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)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal
Woda:	1729.43 g
Tłuszcz:	73.17 g
Cholesterol:	287 mg
Fruktoza:	3.62 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	19.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.46 g
Sód:	821.63 mg
Wapń:	914.34 mg
Magnez:	295.89 mg
Witamina A:	2109.17 µg
Witamina E:	15.49 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina C:	164.46 mg

Wartość energetyczna:	8496.63 kJ
Białko ogółem:	89.6 g
Węglowodany ogółem:	261.15 g
Glukoza:	3.34 g
Sacharoza:	21.92 g
Skrobia:	113.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.89 g
Potas:	3270.56 mg
Fosfor:	1056.07 mg
Żelazo:	12.51 mg
Witamina D:	2.04 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	10.26 mg



24.05.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (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 pieczonej marchewki (50g)	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:	2074 kcal
Woda:	1592.35 g
Tłuszcz:	71.19 g
Cholesterol:	141.3 mg
Fruktoza:	6.71 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	22.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.63 g
Sód:	1088.62 mg
Wapń:	750.57 mg
Magnez:	375.4 mg
Witamina A:	1760.67 µg
Witamina E:	9.8 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina C:	73.21 mg

Wartość energetyczna:	8690.19 kJ
Białko ogółem:	109.59 g
Węglowodany ogółem:	244.72 g
Glukoza:	6.42 g
Sacharoza:	9.62 g
Skrobia:	99.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.18 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.14 g
Potas:	2914.98 mg
Fosfor:	1287.07 mg
Żelazo:	12.42 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	1.67 mg
Niacyna:	12.7 mg



25.05.2025 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1953 kcal
Woda:	1708.26 g
Tłuszcz:	62.42 g
Cholesterol:	279 mg
Fruktoza:	7.41 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.57 g
Sód:	534.56 mg
Wapń:	626.35 mg
Magnez:	275.15 mg
Witamina A:	3549.54 µg
Witamina E:	10.39 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	103.86 mg

Wartość energetyczna:	8218.79 kJ
Białko ogółem:	95.28 g
Węglowodany ogółem:	265.19 g
Glukoza:	7.89 g
Sacharoza:	14.43 g
Skrobia:	74.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.78 g
Potas:	3363.51 mg
Fosfor:	1068.85 mg
Żelazo:	9.98 mg
Witamina D:	0.93 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	21 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: 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: Sos boloński (SEL) (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (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 - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:****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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (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)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**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: Sos selerowy (SEL, MLE) (60ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Seler obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Jak będzie miękki, zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku.

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

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



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Zupa 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: 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 mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) - 8 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 33 i 1/3 łyżki (400g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Wołowina, cięte kawałki, surowa - 5 i 1/3 porcji (800g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną marchewkę, pietruszkę, por i ugotowane mięso zmielić lub przecisnąć przez praskę. 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 zlepić 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 (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebule (RYB) (50g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Biezuń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- 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 pierzem.

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Biezuń (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:** Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

PRZEPIS: Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy 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: Pasta z pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewki obrać, ugotować bądź upiec w piekarniku do miękkości. Po ostudzeniu pokroić, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zblendować.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.



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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-05-19 / 2025-05-20 / 2025-05-21 / 2025-05-22 / 2025-05-23 / 2025-05-24 / 2025-05-25



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	20g (1/8 szklanki)
Kasza manna	35g (1/5 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron świderki (GLU)	50g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	415g (34 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	90g (1/2 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Cukinia	270g (1/2 sztuki)
Fasola szparagowa	90g (1 garść)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	26g (6 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	611g (13 i 2/3 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	39g (6 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	500g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	25g (1/6 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Salata	105g (21 liście)

Seler korzeniowy	210g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szpinak	155g (6 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	185g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	45g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	35g (2 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (3 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 kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	240g (2 i 1/3 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)



Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)	Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)	Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)	Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)	Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)	Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Wołowina, cięte kawałki, surowa	800g (5 i 1/3 porcji)	Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
		Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
		Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	29g (2 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	155ml (15 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	10g (3/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanek kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	15ml (3 łyżki)
Woda	2960ml (12 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylika, suszona	3g (3 łyżeczki)
-------------------	-----------------



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)
-----------------------------	-------------------