



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

26.05.2025 - 01.06.2025

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor 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 kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórki kiszane Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (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) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 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 z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jogurt brzoskwinowy (MLE)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Banan	Kisiel truskawkowy (200g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g) Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g) Buraki tarte, gotowane Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, gotowane (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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

**26.05.2025** (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1927 kcal
Woda:	1870.49 g
Tłuszcz:	65.1 g
Cholesterol:	146.6 mg
Fruktoza:	5.9 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	20.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.21 g
Sód:	1050.74 mg
Wapń:	776.78 mg
Magnez:	271.49 mg
Witamina A:	2646.04 µg
Witamina E:	10.06 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	182.02 mg

Wartość energetyczna:	8097.09 kJ
Białko ogółem:	97.9 g
Węglowodany ogółem:	247.52 g
Glukoza:	5.9 g
Sacharoza:	7.51 g
Skrobia:	115.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.13 g
Potas:	3119.07 mg
Fosfor:	1221.96 mg
Żelazo:	8.48 mg
Witamina D:	0.93 µg
Tiamina:	1.77 mg
Niacyna:	15.06 mg



27.05.2025 (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)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (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)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► **Posilek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal
Woda:	1894.86 g
Tłuszcz:	66.4 g
Cholesterol:	245.3 mg
Fruktoza:	14.65 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.27 g
Sód:	738.98 mg
Wapń:	702.13 mg
Magnez:	256.57 mg
Witamina A:	1307.23 µg
Witamina E:	11.69 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	184.37 mg

Wartość energetyczna:	8831.15 kJ
Białko ogółem:	99.73 g
Węglowodany ogółem:	276.5 g
Glukoza:	8.3 g
Sacharoza:	10.82 g
Skrobia:	130.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.84 g
Potas:	3610.24 mg
Fosfor:	1190.06 mg
Żelazo:	10.04 mg
Witamina D:	1.63 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	13.68 mg



28.05.2025 (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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
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 Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal
Woda:	1429.2 g
Tłuszcz:	63.17 g
Cholesterol:	326 mg
Fruktoza:	5.65 g
Laktoza:	12.02 g
Błonnik pokarmowy:	18.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.93 g
Sód:	947.75 mg
Wapń:	812.42 mg
Magnez:	195.44 mg
Witamina A:	1287.93 µg
Witamina E:	9 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina C:	79.11 mg

Wartość energetyczna:	8460.34 kJ
Białko ogółem:	94.97 g
Węglowodany ogółem:	276.61 g
Glukoza:	5.44 g
Sacharoza:	27.34 g
Skrobia:	136.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.56 g
Potas:	2754.81 mg
Fosfor:	882.37 mg
Żelazo:	12.23 mg
Witamina D:	1.84 µg
Tiamina:	0.57 mg
Niacyna:	10.34 mg



29.05.2025 (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

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------	---------------------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal
Woda:	1523.56 g
Tłuszcz:	64.03 g
Cholesterol:	85.8 mg
Fruktoza:	4.16 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	23.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.47 g
Sód:	1044.6 mg
Wapń:	520.68 mg
Magnez:	194.43 mg
Witamina A:	1664.03 µg
Witamina E:	12.02 mg
Ryboflawina:	1.13 mg
Witamina C:	114.98 mg

Wartość energetyczna:	8481.52 kJ
Białko ogółem:	85.89 g
Węglowodany ogółem:	285.53 g
Glukoza:	3.9 g
Sacharoza:	7.21 g
Skrobia:	109.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.6 g
Potas:	2622.31 mg
Fosfor:	825.5 mg
Żelazo:	8.52 mg
Witamina D:	0.71 µg
Tiamina:	1.42 mg
Niacyna:	14.23 mg



30.05.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	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)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal
Woda:	1779.07 g
Tłuszcz:	68.25 g
Cholesterol:	500.9 mg
Fruktoza:	4.71 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.11 g
Sód:	2029.64 mg
Wapń:	753.9 mg
Magnez:	221.78 mg
Witamina A:	3671.82 µg
Witamina E:	8.6 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina C:	100.47 mg

Wartość energetyczna:	8481.71 kJ
Białko ogółem:	84.4 g
Węglowodany ogółem:	261.92 g
Glukoza:	4.96 g
Sacharoza:	7.42 g
Skrobia:	78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.78 g
Potas:	2916.42 mg
Fosfor:	1101.24 mg
Żelazo:	10.53 mg
Witamina D:	2.22 µg
Tiamina:	0.68 mg
Niacyna:	8.55 mg



31.05.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (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)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal
Woda:	1517.27 g
Tłuszcz:	61.65 g
Cholesterol:	260.2 mg
Fruktoza:	7.91 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.39 g
Sód:	892.63 mg
Wapń:	930.82 mg
Magnez:	297.27 mg
Witamina A:	2488.07 µg
Witamina E:	11.92 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	150.02 mg

Wartość energetyczna:	7495.79 kJ
Białko ogółem:	95.66 g
Węglowodany ogółem:	303.03 g
Glukoza:	8.63 g
Sacharoza:	24.1 g
Skrobia:	84.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.28 g
Potas:	3188.86 mg
Fosfor:	953.5 mg
Żelazo:	14.08 mg
Witamina D:	2.32 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	14.32 mg



01.06.2025 (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 z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal
Woda:	1685.94 g
Tłuszcz:	71.16 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	6.94 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.66 g
Sód:	490.89 mg
Wapń:	552.17 mg
Magnez:	209.97 mg
Witamina A:	3237.03 µg
Witamina E:	9.5 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina C:	126.92 mg

Wartość energetyczna:	8308.37 kJ
Białko ogółem:	103.19 g
Węglowodany ogółem:	245.08 g
Glukoza:	7.03 g
Sacharoza:	8.78 g
Skrobia:	36.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.5 g
Potas:	3122.31 mg
Fosfor:	829.73 mg
Żelazo:	7.41 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	10.51 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: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

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

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

Brokuły podzielić na różyczki, łodygę oczyścić i pokroić w plastry. Brokuła ugotować na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Brokuła zmixować olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać sos brokułowy. Zabielić jogurtem.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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 (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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.

**PRZEPIS:** Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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 koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa 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) - 1 porcja (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- 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: pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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: 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: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-05-26 / 2025-05-27 / 2025-05-28 / 2025-05-29 / 2025-05-30 / 2025-05-31 / 2025-06-01



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	60g (1/3 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 świderki (GLU)	70g (1 i 1/3 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 550	56g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	25g (1 łyżka)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	70g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły	80g (1/6 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	190g (1 i 1/4 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	210g (1/3 sztuki)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Fasolka zielona, surowa	50g (1/2 porcji)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kielki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	3g (1/5 łyżeczki)
Koper, świeży	36g (9 łyżeczek)
Marchew	670g (14 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	80g (1 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	190g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	59g (9 i 3/4 łyżeczek)

Pomidor	580g (3 i 1/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	80g (2/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	285g (3 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE)	55g (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	40g (2 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	235g (4 i 2/3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	265g (2 i 2/3 sztuki)



Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Poławica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	90g (3 porcje)
Sztuka mięsa, gotowana	80g (1/3 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	180g (1 i 3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	130ml (13 łyżek)



Cukier, słodczyce i przekąski

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	130g (3/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)

Woda	2860ml (12 szklanek)
------	----------------------



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	80g (3/4 szklanki)