



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

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
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata Gruszka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Kiełki kalarepy Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Polędwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Kiełki lucerny Gruszka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Polędwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata Pomarańcza
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Gruszka	Jogurt naturalny (MLE)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Kiwi	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) Ryż brązowy, ugotowany 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) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) 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 Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 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

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal
Woda:	3617.18 g
Tłuszcz:	61.42 g
Cholesterol:	125.2 mg
Fruktoza:	13.37 g
Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.05 g
Sód:	1837.56 mg
Wapń:	547.81 mg
Magnez:	350.86 mg
Witamina A:	1459.09 µg
Witamina E:	11.07 mg
Ryboflawina:	1.35 mg
Witamina C:	233.32 mg

Wartość energetyczna:	8163.85 kJ
Białko ogółem:	94.96 g
Węglowodany ogółem:	258.43 g
Glukoza:	7.8 g
Sacharoza:	10.54 g
Skrobia:	123.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.96 g
Potas:	3209.33 mg
Fosfor:	1252.45 mg
Żelazo:	12.35 mg
Witamina D:	0.95 µg
Tiamina:	1.87 mg
Niacyna:	23.45 mg



27.05.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal
Woda:	1829.01 g
Tłuszcz:	59.74 g
Cholesterol:	226.9 mg
Fruktoza:	16 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.65 g
Sód:	1359.18 mg
Wapń:	509.78 mg
Magnez:	365.77 mg
Witamina A:	1299.73 µg
Witamina E:	13.48 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina C:	227.38 mg

Wartość energetyczna:	8280.95 kJ
Białko ogółem:	91.34 g
Węglowodany ogółem:	266.68 g
Glukoza:	10 g
Sacharoza:	16.74 g
Skrobia:	178.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.35 g
Potas:	3866.99 mg
Fosfor:	1364.41 mg
Żelazo:	14.5 mg
Witamina D:	1.51 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	21.94 mg



28.05.2025 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem z masłem (JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (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)
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:	1896 kcal
Woda:	1413.19 g
Tłuszcz:	69.83 g
Cholesterol:	303.6 mg
Fruktoza:	16.41 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	35.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.21 g
Sód:	1293.75 mg
Wapń:	617.45 mg
Magnez:	308.05 mg
Witamina A:	1185.4 µg
Witamina E:	14.69 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina C:	190.71 mg

Wartość energetyczna:	7947.54 kJ
Białko ogółem:	84.14 g
Węglowodany ogółem:	242.08 g
Glukoza:	11.89 g
Sacharoza:	10.72 g
Skrobia:	162.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.94 g
Potas:	3122.9 mg
Fosfor:	1058.15 mg
Żelazo:	15.07 mg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	18.84 mg



29.05.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1996 kcal
Woda:	3073.97 g
Tłuszcz:	69.82 g
Cholesterol:	103.7 mg
Fruktoza:	12.68 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	40.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.34 g
Sód:	1972.74 mg
Wapń:	863.5 mg
Magnez:	338.37 mg
Witamina A:	1211.94 µg
Witamina E:	13.29 mg
Ryboflawina:	0.99 mg
Witamina C:	139.85 mg

Wartość energetyczna:	8359.61 kJ
Białko ogółem:	93.6 g
Węglowodany ogółem:	260.11 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	11.8 g
Skrobia:	163.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.87 g
Potas:	2901.62 mg
Fosfor:	1257.01 mg
Żelazo:	15.25 mg
Witamina D:	0.79 µg
Tiamina:	1.74 mg
Niacyna:	22.37 mg



30.05.2025 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (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)
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:	1882 kcal
Woda:	1764.1 g
Tłuszcz:	62.14 g
Cholesterol:	482.5 mg
Fruktoza:	13.31 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.56 g
Sód:	1712.49 mg
Wapń:	555.3 mg
Magnez:	336.75 mg
Witamina A:	4606.29 µg
Witamina E:	10.79 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina C:	114.09 mg

Wartość energetyczna:	7893.18 kJ
Białko ogółem:	75.96 g
Węglowodany ogółem:	251.32 g
Glukoza:	8.02 g
Sacharoza:	13.24 g
Skrobia:	140.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.5 g
Potas:	3460.48 mg
Fosfor:	1380.55 mg
Żelazo:	15.26 mg
Witamina D:	3.07 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	19.5 mg



31.05.2025 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

Kiwi	2 sztuki (150g)
------	-----------------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1920 kcal
Woda:	1516.99 g
Tłuszcz:	55.28 g
Cholesterol:	241.8 mg
Fruktoza:	19.39 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.41 g
Sód:	1511.53 mg
Wapń:	727.32 mg
Magnez:	361.67 mg
Witamina A:	2601.27 µg
Witamina E:	14 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina C:	294.98 mg

Wartość energetyczna:	7123.29 kJ
Białko ogółem:	87.87 g
Węglowodany ogółem:	278.92 g
Glukoza:	13.6 g
Sacharoza:	17.67 g
Skrobia:	133.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.64 g
Potas:	3315.36 mg
Fosfor:	1078.5 mg
Żelazo:	17.91 mg
Witamina D:	2.2 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	22.69 mg



01.06.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (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)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1878 kcal
Woda:	1586.15 g
Tłuszcz:	62.71 g
Cholesterol:	127.9 mg
Fruktoza:	11.02 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	37.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.16 g
Sód:	1455.79 mg
Wapń:	666.33 mg
Magnez:	342.49 mg
Witamina A:	2556.87 µg
Witamina E:	10.69 mg
Ryboflawina:	0.99 mg
Witamina C:	235.15 mg

Wartość energetyczna:	7847.97 kJ
Białko ogółem:	101.95 g
Węglowodany ogółem:	231.74 g
Glukoza:	10.68 g
Sacharoza:	13.94 g
Skrobia:	122.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.64 g
Potas:	3604.09 mg
Fosfor:	1224.89 mg
Żelazo:	12.89 mg
Witamina D:	0.19 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	19.48 mg

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: 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: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/5 opakowania (100ml)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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:** Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

PRZEPIS: Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (25g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- 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 - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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:** Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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 brokuła 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: 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 b/cukru (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 i 1/4 sztuki (40g)
- 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, pieczone (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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (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

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	25g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	20g (1/3 porcji)
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 550	56g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	25g (1 łyżka)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	80g (1/6 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	240g (1 i 2/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	60g (2/3 sztuki)
Cukinia	110g (1/6 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasola biała, nasiona suche	30g (1/6 szklanki)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kielki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	3g (1/5 łyżeczki)
Koper, świeży	36g (9 łyżeczek)
Marchew	580g (12 i 3/4 sztuki)
Ogórek	250g (1 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	30g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	130g (2/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)

Pietruszka, korzeń	185g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	43g (7 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	330g (2 sztuki)
Por	105g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	65g (4 i 1/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	165g (1/2 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	290g (3 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	340ml (1 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
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)	30g (2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	90g (3 porcje)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	235g (4 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	55g (1/5 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)



Łopatka 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	240g (2 i 1/3 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopotcka 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	135ml (13 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	390g (3 sztuki)
Jabłko	540g (3 sztuki)
Kiwi	225g (3 sztuki)
Mandarynki	65g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)
Truskawki	130g (3/4 szklanki)



Napoje

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



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	19g (19 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)
Żurek staropolski, butelka Artman	100ml (1/5 opakowania)