



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

02.06.2025 - 08.06.2025

poniedziałek (2025-06-02)	wtorek (2025-06-03)	środa (2025-06-04)	czwartek (2025-06-05)	piątek (2025-06-06)	sobota (2025-06-07)	niedziela (2025-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata 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) Pomidor Sałata Pomarańcza	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) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata Mus 100% banan jabłko Kubuś	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Serek Hochland mini (MLE) Rzodkiewka Sałata Gruszka
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	Jabłko	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Jogurt naturalny (MLE)	Gruszka	Kiwi	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Schab gotowany (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	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) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z brokuła (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) 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

poniedziałek (2025-06-02)	wtorek (2025-06-03)	środa (2025-06-04)	czwartek (2025-06-05)	piątek (2025-06-06)	sobota (2025-06-07)	niedziela (2025-06-08)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek wiejski (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-06-02)	wtorek (2025-06-03)	środa (2025-06-04)	czwartek (2025-06-05)	piątek (2025-06-06)	sobota (2025-06-07)	niedziela (2025-06-08)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



02.06.2025 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal
Woda:	1695.52 g
Tłuszcz:	68.2 g
Cholesterol:	283.4 mg
Fruktoza:	13.98 g
Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.97 g
Sód:	1484.72 mg
Wapń:	582.21 mg
Magnez:	475.6 mg
Witamina A:	1887.44 µg
Witamina E:	13.61 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	88.93 mg

Wartość energetyczna:	8588.38 kJ
Białko ogółem:	95.02 g
Węglowodany ogółem:	273.32 g
Glukoza:	7.66 g
Sacharoza:	19.38 g
Skrobia:	179.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.93 g
Potas:	3519.25 mg
Fosfor:	1569.49 mg
Żelazo:	16.23 mg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	2.06 mg
Niacyna:	22.39 mg



03.06.2025 (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 ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal
Woda:	1991.69 g
Tłuszcz:	60.14 g
Cholesterol:	300.1 mg
Fruktoza:	22.31 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	39.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.28 g
Sód:	1454.73 mg
Wapń:	683.05 mg
Magnez:	462.38 mg
Witamina A:	2806.27 µg
Witamina E:	16.5 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	272.98 mg

Wartość energetyczna:	8381.83 kJ
Białko ogółem:	99.23 g
Węglowodany ogółem:	262.21 g
Glukoza:	10.52 g
Sacharoza:	14.27 g
Skrobia:	161.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.92 g
Potas:	4040.45 mg
Fosfor:	1411.51 mg
Żelazo:	20.12 mg
Witamina D:	1.77 µg
Tiamina:	1.85 mg
Niacyna:	25.89 mg



04.06.2025 (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)
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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g)	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)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1886 kcal
Woda:	1579.04 g
Tłuszcz:	68.99 g
Cholesterol:	345.4 mg
Fruktoza:	11.68 g
Laktoza:	5.64 g
Błonnik pokarmowy:	37.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.12 g
Sód:	1374.96 mg
Wapń:	830.49 mg
Magnez:	363.56 mg
Witamina A:	1722.66 µg
Witamina E:	15.09 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	214.07 mg

Wartość energetyczna:	7908.94 kJ
Białko ogółem:	85.2 g
Węglowodany ogółem:	240.18 g
Glukoza:	8.7 g
Sacharoza:	13.78 g
Skrobia:	151.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.14 g
Potas:	3110.25 mg
Fosfor:	1271.44 mg
Żelazo:	15.91 mg
Witamina D:	1.89 µg
Tiamina:	1.78 mg
Niacyna:	22.46 mg



05.06.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1874 kcal
Woda:	1401.86 g
Tłuszcz:	60.29 g
Cholesterol:	121.3 mg
Fruktoza:	14.5 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.84 g
Sód:	1926.88 mg
Wapń:	609.32 mg
Magnez:	301.09 mg
Witamina A:	1237.87 µg
Witamina E:	10.12 mg
Ryboflawina:	0.9 mg
Witamina C:	157.57 mg

Wartość energetyczna:	7836.27 kJ
Białko ogółem:	83.14 g
Węglowodany ogółem:	252.96 g
Glukoza:	7.93 g
Sacharoza:	10.28 g
Skrobia:	108.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.2 g
Potas:	2568.54 mg
Fosfor:	1013.39 mg
Żelazo:	13.76 mg
Witamina D:	0.12 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	27.77 mg



06.06.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal
Woda:	1495.82 g
Tłuszcz:	68.7 g
Cholesterol:	150.9 mg
Fruktoza:	12.18 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	39.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.23 g
Sód:	1575.04 mg
Wapń:	732.38 mg
Magnez:	413.15 mg
Witamina A:	2242.64 µg
Witamina E:	15.19 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	198.32 mg

Wartość energetyczna:	8370.81 kJ
Białko ogółem:	104.86 g
Węglowodany ogółem:	246.69 g
Glukoza:	6.35 g
Sacharoza:	9.94 g
Skrobia:	141.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10 g
Potas:	3395.39 mg
Fosfor:	1183.7 mg
Żelazo:	17 mg
Witamina D:	1.28 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	19.55 mg



07.06.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (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)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
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:	2056 kcal
Woda:	1693.72 g
Tłuszcz:	69.64 g
Cholesterol:	251.6 mg
Fruktoza:	20.85 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	44.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.83 g
Sód:	1498.06 mg
Wapń:	562.72 mg
Magnez:	329.51 mg
Witamina A:	1711.58 µg
Witamina E:	15.92 mg
Ryboflawina:	1.08 mg
Witamina C:	216.64 mg

Wartość energetyczna:	7667.1 kJ
Białko ogółem:	82.05 g
Węglowodany ogółem:	271.85 g
Glukoza:	14.94 g
Sacharoza:	13.31 g
Skrobia:	119.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.8 g
Potas:	3409.47 mg
Fosfor:	1205.46 mg
Żelazo:	16.25 mg
Witamina D:	1.14 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	18.57 mg



08.06.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1 opakowanie (300ml)
--------------------------	----------------------

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
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:	1891 kcal
Woda:	1772.81 g
Tłuszcz:	65.24 g
Cholesterol:	260.6 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	36.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.31 g
Sód:	1484.27 mg
Wapń:	633.2 mg
Magnez:	359.37 mg
Witamina A:	2070.79 µg
Witamina E:	9.62 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	313.18 mg

Wartość energetyczna:	7914.84 kJ
Białko ogółem:	91.86 g
Węglowodany ogółem:	240.58 g
Glukoza:	11.16 g
Sacharoza:	16.73 g
Skrobia:	122.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.91 g
Potas:	4084.85 mg
Fosfor:	1162.39 mg
Żelazo:	15.62 mg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	29.36 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: Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/5 garści (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- 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) - 1/3 łyżki (5g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Ogórkę obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, odstawić do wycieknięcia soku. Twaróg rozetrzeć widelcem. Odcisnąć ogórka z nadmiaru wody, dodać do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- 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:** Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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:** Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) - 1 porcja (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

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

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory z puszki i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Pod koniec gotowania dodać kukurydzę i fasolę czerwoną. Przyprawić solą i pieprzem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-06-02 / 2025-06-03 / 2025-06-04 / 2025-06-05 / 2025-06-06 / 2025-06-07 / 2025-06-08



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	45g (3 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	40g (1/4 porcji)
Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	20g (1/5 sztuki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	20g (1/8 szklanki)
Fasola szparagowa	70g (3/4 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	30g (1/5 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	10g (1/2 łyżki)
Marchew	360g (8 sztuk)

Ogórek	440g (2 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	25g (4 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	400g (2 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Por	40g (1/4 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	130g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	10g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Szpinak	470g (18 i 3/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	185g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	65g (3 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	440ml (2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	40g (2 opakowania)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	40g (2 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	150g (15 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	30g (1 porcja)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	285g (5 i 2/3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	215g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	175g (1 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	80g (2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	160g (1 i 2/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	140ml (14 łyżek)
----------------	------------------



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
-----------------	---------------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	140g (1 i 1/3 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	440g (3 i 1/3 sztuki)
Jabłko	760g (4 i 1/4 sztuki)
Kiwi	150g (2 sztuki)

Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny	25ml (5 łyżek)
Woda	2940ml (12 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	280ml (1 i 1/4 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	9g (3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
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	100g (1 szklanka)