



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

23.06.2025 - 29.06.2025

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 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 z natką pietruszki (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 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) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g)	Jabłko gotowane (180g)	Jogurt truskawkowy (MLE)	Gruszka pieczona (130g)	Banan	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Schab gotowany (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Kopytka (JAJ) (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Roladka wieprzowa duszona (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z brokuła (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
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 homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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

**23.06.2025** (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal
Woda:	1792.57 g
Tłuszcz:	62.97 g
Cholesterol:	100.8 mg
Fruktoza:	6.86 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	29.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.34 g
Sód:	824.22 mg
Wapń:	879.45 mg
Magnez:	402.9 mg
Witamina A:	2164.2 µg
Witamina E:	11.06 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina C:	118.65 mg

Wartość energetyczna:	8556.57 kJ
Białko ogółem:	88.79 g
Węglowodany ogółem:	293.6 g
Glukoza:	6.77 g
Sacharoza:	28.29 g
Skrobia:	129.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.91 g
Potas:	3590 mg
Fosfor:	1324.25 mg
Żelazo:	13.47 mg
Witamina D:	1.12 µg
Tiamina:	1.79 mg
Niacyna:	14.56 mg



24.06.2025 (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 z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal
Woda:	1952.77 g
Tłuszcz:	64.2 g
Cholesterol:	228.5 mg
Fruktoza:	7.44 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.88 g
Sód:	1034.03 mg
Wapń:	999.59 mg
Magnez:	374.33 mg
Witamina A:	5275.19 µg
Witamina E:	15.31 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina C:	320.14 mg

Wartość energetyczna:	8588.03 kJ
Białko ogółem:	106.5 g
Węglowodany ogółem:	260.23 g
Glukoza:	7.52 g
Sacharoza:	10.02 g
Skrobia:	115.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.42 g
Potas:	4073.21 mg
Fosfor:	1234.72 mg
Żelazo:	16.48 mg
Witamina D:	1.47 µg
Tiamina:	1.78 mg
Niacyna:	18.94 mg



25.06.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kopytka (JAJ) (200g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal
Woda:	1938.08 g
Tłuszcz:	66.34 g
Cholesterol:	345.2 mg
Fruktoza:	15.62 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.17 g
Sód:	806.74 mg
Wapń:	856.06 mg
Magnez:	243.06 mg
Witamina A:	2020.99 µg
Witamina E:	13.25 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina C:	157.21 mg

Wartość energetyczna:	8316.96 kJ
Białko ogółem:	92.15 g
Węglowodany ogółem:	266.1 g
Glukoza:	8.85 g
Sacharoza:	12.38 g
Skrobia:	98.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.81 g
Potas:	3762.47 mg
Fosfor:	1064.43 mg
Żelazo:	9.67 mg
Witamina D:	1.34 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	21.05 mg



26.06.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Roladka wieprzowa duszona (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal
Woda:	1722.32 g
Tłuszcz:	69.62 g
Cholesterol:	129.4 mg
Fruktoza:	3.98 g
Laktoza:	16.4 g
Błonnik pokarmowy:	18.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.98 g
Sód:	907.4 mg
Wapń:	724.96 mg
Magnez:	235.27 mg
Witamina A:	1663.04 µg
Witamina E:	10.65 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	110.39 mg

Wartość energetyczna:	8212.39 kJ
Białko ogółem:	85.5 g
Węglowodany ogółem:	257.38 g
Glukoza:	3.75 g
Sacharoza:	18.32 g
Skrobia:	100.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.2 g
Potas:	3484.33 mg
Fosfor:	1014.81 mg
Żelazo:	9.33 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	1.68 mg
Niacyna:	16.17 mg



27.06.2025 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal
Woda:	1721.35 g
Tłuszcz:	61.13 g
Cholesterol:	146.5 mg
Fruktoza:	11.75 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	23.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.95 g
Sód:	1113.89 mg
Wapń:	818.03 mg
Magnez:	288.29 mg
Witamina A:	1587.36 µg
Witamina E:	13.17 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina C:	171.38 mg

Wartość energetyczna:	8286.07 kJ
Białko ogółem:	94.01 g
Węglowodany ogółem:	257.72 g
Glukoza:	6.01 g
Sacharoza:	7.13 g
Skrobia:	72.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.12 g
Potas:	3164.76 mg
Fosfor:	962.57 mg
Żelazo:	12.18 mg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	10.29 mg



28.06.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1962 kcal
Woda:	1354.96 g
Tłuszcz:	60.9 g
Cholesterol:	276.2 mg
Fruktoza:	7.17 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	20.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.98 g
Sód:	981.23 mg
Wapń:	502.1 mg
Magnez:	199.92 mg
Witamina A:	1381.42 µg
Witamina E:	5.65 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina C:	63.67 mg

Wartość energetyczna:	6910.42 kJ
Białko ogółem:	102.16 g
Węglowodany ogółem:	257.23 g
Glukoza:	7.82 g
Sacharoza:	18.1 g
Skrobia:	55.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.86 g
Potas:	2332.17 mg
Fosfor:	813.77 mg
Żelazo:	7.93 mg
Witamina D:	1.32 µg
Tiamina:	0.6 mg
Niacyna:	10.92 mg



29.06.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)
------------------	-----------------

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
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:	2070 kcal
Woda:	1548.32 g
Tłuszcz:	69.62 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	5.58 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.43 g
Sód:	636.34 mg
Wapń:	788.57 mg
Magnez:	202.82 mg
Witamina A:	3381.18 µg
Witamina E:	7.71 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina C:	91.27 mg

Wartość energetyczna:	8699.67 kJ
Białko ogółem:	87.67 g
Węglowodany ogółem:	285.56 g
Glukoza:	5.58 g
Sacharoza:	10.44 g
Skrobia:	73.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6 g
Potas:	3076.46 mg
Fosfor:	871.88 mg
Żelazo:	7.69 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.68 mg
Niacyna:	10.8 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: Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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: 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 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: Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)



Sposób przygotowania:

Truskawki umyć, usunąć szypułki, zblendować na gładki mus, przetrzeć przez sito. Mus nałożyć do pojemniczka i udekorować kleksem z jogurtu naturalnego.

**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 - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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.

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) - 1 porcja

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/6 sztuki (15g)
- Ogórki kiszone - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

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: Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

**PRZEPIS:** Kopytka (JAJ) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

KOPYTKA: Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, wymieszać z solą, jajkiem i stale dosypywaną mąką. Całość wyrobić na jednolitą masę. Z ciasta uformować wałki i pokroić na mniejsze kawałki (około 2 cm). W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i oliwy (pół łyżki). Do gotującej wody wrzucić kopytka partiami, co jakiś czas mieszając. Wyciągnąć za pomocą łyżki cedzakowej, 2 minuty po wypłynięciu.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Roladka wieprzowa duszona (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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 mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos boloński (SEL) (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-06-23 / 2025-06-24 / 2025-06-25 / 2025-06-26 / 2025-06-27 / 2025-06-28 / 2025-06-29



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	20g (1/4 szklanki)
Makaron świderki (GLU)	50g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	51g (4 i 1/4 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	90g (1/2 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	40g (1/4 porcji)
Brokuły, mrożone	20g (1/8 opakowania)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Fasolka zielona, surowa	50g (1/2 porcji)
Koper ogrodowy	29g (7 i 1/4 łyżeczek)
Marchew	645g (14 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	35g (2/3 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	220g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	25g (4 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	90g (2/3 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)

Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	175g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szpinak	380g (15 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	45g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	330g (2 i 1/4 opakowania)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
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)	35g (2 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	145g (2 i 3/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	225g (2 i 1/4 sztuki)



Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	80g (2 sztuki)	Woda	2760ml (11 i 1/2 szklanki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)	 Przyprawy	
Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	30g (1 porcja)	Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)	Bulion warzywny	40ml (1/6 szklanki)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)	Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)	Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)	Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	180g (1 i 3/4 porcji)	Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
		Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
		Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
		Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
		Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
		Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
		Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
		Sól biała	1g (1 szczypta)
		Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
		Żelatyna	2g (1/4 łyżki)
		 Dania gotowe	
		Mus owocowy 100%	100g (1 porcja)
		Włoszczyzna krojona w paski	105g (1 szklanka)
 Oleje i tłuszcze			
Olej rzepakowy	125ml (12 i 1/2 łyżki)		
 Cukier, słodczyce i przekąski			
Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)		
Cukier	5g (1/3 łyżki)		
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)		
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)		
 Ryby i owoce morza			
Dorsz świeży, filety bez skóry	140g (1 i 1/3 porcji)		
 Owoce, orzechy i nasiona			
Banan	120g (1 sztuka)		
Gruszka	130g (1 sztuka)		
Jabłko	180g (1 sztuka)		
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)		
Truskawki	70g (1/2 szklanki)		
 Napoje			
Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)		
Sok z cytryny	15ml (3 łyżki)		