



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

14.07.2025 - 20.07.2025

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek wiejski (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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 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 Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)	Jabłko gotowane (180g)	Jogurt truskawkowy (MLE)	Gruszka pieczona (130g)	Banan	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z brokuła (50g) 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
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 gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



14.07.2025 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal
Woda:	1470.88 g
Tłuszcz:	68.76 g
Cholesterol:	85.8 mg
Fruktoza:	4.14 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.72 g
Sód:	626.14 mg
Wapń:	821.77 mg
Magnez:	212.6 mg
Witamina A:	1688.45 µg
Witamina E:	8.65 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina C:	77.35 mg

Wartość energetyczna:	8793.04 kJ
Białko ogółem:	104.57 g
Węglowodany ogółem:	274.13 g
Glukoza:	3.77 g
Sacharoza:	5.79 g
Skrobia:	138.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.23 g
Potas:	2489.65 mg
Fosfor:	899.79 mg
Żelazo:	9.92 mg
Witamina D:	0.71 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	12.65 mg



15.07.2025 (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 brzoskwiowy z jogurtem (MLE) (100g)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal
Woda:	1738.99 g
Tłuszcz:	59.99 g
Cholesterol:	247.5 mg
Fruktoza:	5.07 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.98 g
Sód:	1205.6 mg
Wapń:	710.83 mg
Magnez:	234.57 mg
Witamina A:	1733.41 µg
Witamina E:	8.95 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	100.46 mg

Wartość energetyczna:	8703.59 kJ
Białko ogółem:	106.48 g
Węglowodany ogółem:	271.95 g
Glukoza:	5.01 g
Sacharoza:	10.12 g
Skrobia:	98.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.53 g
Potas:	3245.71 mg
Fosfor:	1072.42 mg
Żelazo:	11.83 mg
Witamina D:	1.59 µg
Tiamina:	1.25 mg
Niacyna:	14.54 mg



16.07.2025 (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 Sopotcka 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 szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1899 kcal
Woda:	1942.81 g
Tłuszcz:	61.41 g
Cholesterol:	267.4 mg
Fruktoza:	13.22 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.06 g
Sód:	798.85 mg
Wapń:	989.53 mg
Magnez:	327.66 mg
Witamina A:	3001.07 µg
Witamina E:	13.55 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	257.74 mg

Wartość energetyczna:	7981.74 kJ
Białko ogółem:	90.27 g
Węglowodany ogółem:	261.17 g
Glukoza:	6.91 g
Sacharoza:	18.85 g
Skrobia:	91.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.73 g
Potas:	3455.24 mg
Fosfor:	997.78 mg
Żelazo:	15.61 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	19.36 mg



17.07.2025 (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 pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► **Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1980 kcal
Woda:	2017.6 g
Tłuszcz:	66.54 g
Cholesterol:	266.6 mg
Fruktoza:	6.1 g
Laktoza:	16.43 g
Błonnik pokarmowy:	26.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.33 g
Sód:	986.49 mg
Wapń:	861.68 mg
Magnez:	313.84 mg
Witamina A:	2168.1 µg
Witamina E:	10.11 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina C:	176.05 mg

Wartość energetyczna:	8306.7 kJ
Białko ogółem:	93.68 g
Węglowodany ogółem:	263.76 g
Glukoza:	5.37 g
Sacharoza:	11.35 g
Skrobia:	125.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.32 g
Potas:	3928.59 mg
Fosfor:	1276.78 mg
Żelazo:	11.59 mg
Witamina D:	1.3 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	16.41 mg



18.07.2025 (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 brokułowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (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)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posilek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1927 kcal
Woda:	1810.73 g
Tłuszcz:	60.39 g
Cholesterol:	140 mg
Fruktoza:	13.94 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.64 g
Sód:	832.11 mg
Wapń:	817.19 mg
Magnez:	258.5 mg
Witamina A:	3641.71 µg
Witamina E:	12.69 mg
Ryboflawina:	1.1 mg
Witamina C:	140.84 mg

Wartość energetyczna:	8081.45 kJ
Białko ogółem:	91.62 g
Węglowodany ogółem:	253.79 g
Glukoza:	8.55 g
Sacharoza:	11.05 g
Skrobia:	68.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.81 g
Potas:	3622.03 mg
Fosfor:	1029.83 mg
Żelazo:	11.17 mg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	13.07 mg



19.07.2025 (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 ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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:	2036 kcal
Woda:	1467.88 g
Tłuszcz:	61.25 g
Cholesterol:	260.2 mg
Fruktoza:	8.25 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	23.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.29 g
Sód:	737.61 mg
Wapń:	554.43 mg
Magnez:	264.17 mg
Witamina A:	2260.94 µg
Witamina E:	8.79 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina C:	124.8 mg

Wartość energetyczna:	7236.77 kJ
Białko ogółem:	105.53 g
Węglowodany ogółem:	274.5 g
Glukoza:	8.88 g
Sacharoza:	18.88 g
Skrobia:	69.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.8 g
Potas:	2939.79 mg
Fosfor:	902.82 mg
Żelazo:	9.62 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	10.87 mg



20.07.2025 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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:	2000 kcal
Woda:	1537.34 g
Tłuszcz:	65.95 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	5.51 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.34 g
Sód:	629.24 mg
Wapń:	781.77 mg
Magnez:	195.52 mg
Witamina A:	3298.38 µg
Witamina E:	7.52 mg
Ryboflawina:	1.15 mg
Witamina C:	91.1 mg

Wartość energetyczna:	8396.27 kJ
Białko ogółem:	91.67 g
Węglowodany ogółem:	271.35 g
Glukoza:	5.5 g
Sacharoza:	10.24 g
Skrobia:	36.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.86 g
Potas:	3006.86 mg
Fosfor:	802.78 mg
Żelazo:	7.27 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.64 mg
Niacyna:	10.37 mg

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:** 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 brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Brzoskwinie obrać ze skórki, zblendować na gładki mus, podawać z kleksem z jogurtu naturalnego.

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:** Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem (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) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem (GLU, 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)
- Makaron świderki (GLU) - 1/2 porcji (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

**PRZEPIS:** 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 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 - 1 łyżka (10ml)
- 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:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)

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

- Olej rzepakowy - 1/2 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: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-07-14 / 2025-07-15 / 2025-07-16 / 2025-07-17 / 2025-07-18 / 2025-07-19 / 2025-07-20



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	375g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 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 gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron świderki (GLU)	75g (1 i 1/2 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały, gotowany	300g (2 i 1/2 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	40g (1/4 porcji)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Fasolka zielona, surowa	50g (1/2 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper ogrodowy	24g (6 łyżeczek)
Koper, świeży	6g (1 i 1/2 łyżeczki)

Marchew	650g (14 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	43g (7 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	80g (2/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	180g (1/2 sztuki)
Szpinak	330g (13 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	225g (2 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	35g (1 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	40g (2 opakowania)
Serek wiejski (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	60g (4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	110g (3 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	125g (2 i 1/2 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 indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	105g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	275g (2 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)	60g (2 porcje)
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, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	95ml (9 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Miód pszczeni	25g (1 łyżka)
---------------	---------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
--------------------------------	-----------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Brzoskwinia	85g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	2860ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	100g (1 porcja)
Włoszczyzna krojona w paski	125g (1 i 1/4 szklanki)