



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

28.07.2025 - 03.08.2025

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)	sobota (2025-08-02)	niedziela (2025-08-03)
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) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) 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) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek homogenizowany, waniliowy (MLE) (150g) Cukinia 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) Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Serek Hochland mini (MLE) 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) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, 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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt truskawkowy (MLE)	Mus owocowy 100%	Banan	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Gruszka pieczona (130g)	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) Marchewka duszona (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)	sobota (2025-08-02)	niedziela (2025-08-03)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Paprykarz b/cebule (RYB) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z makaronową z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)	sobota (2025-08-02)	niedziela (2025-08-03)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



28.07.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	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
Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1880 kcal
Woda:	1498.68 g
Tłuszcz:	60.58 g
Cholesterol:	121.97 mg
Fruktoza:	4.98 g
Laktoza:	16.54 g
Błonnik pokarmowy:	20.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.43 g
Sód:	857.39 mg
Wapń:	746.25 mg
Magnez:	214.36 mg
Witamina A:	3806.73 µg
Witamina E:	8.05 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	105.63 mg

Wartość energetyczna:	7898.77 kJ
Białko ogółem:	85.2 g
Węglowodany ogółem:	257.41 g
Glukoza:	5.22 g
Sacharoza:	12.29 g
Skrobia:	95.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.98 g
Potas:	2648.69 mg
Fosfor:	994.67 mg
Żelazo:	8.55 mg
Witamina D:	0.28 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	10.49 mg



29.07.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1946 kcal
Woda:	1864.03 g
Tłuszcz:	53.55 g
Cholesterol:	427.5 mg
Fruktoza:	3.67 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	20.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.78 g
Sód:	966.38 mg
Wapń:	691.56 mg
Magnez:	239.13 mg
Witamina A:	1273.16 µg
Witamina E:	5.46 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina C:	99.07 mg

Wartość energetyczna:	8188.34 kJ
Białko ogółem:	105.09 g
Węglowodany ogółem:	258.04 g
Glukoza:	3.32 g
Sacharoza:	14.78 g
Skrobia:	112.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.3 g
Potas:	3746.76 mg
Fosfor:	1194.67 mg
Żelazo:	11.79 mg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.33 mg
Niacyna:	15.22 mg



30.07.2025 (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek homogenizowany, waniliowy (MLE) (150g)	1 opakowanie (150g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2163 kcal
Woda:	1765.59 g
Tłuszcz:	62.34 g
Cholesterol:	118.3 mg
Fruktoza:	9.6 g
Laktoza:	16.1 g
Błonnik pokarmowy:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.48 g
Sód:	782.18 mg
Wapń:	685.73 mg
Magnez:	279.58 mg
Witamina A:	3373.47 µg
Witamina E:	6.57 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina C:	88.93 mg

Wartość energetyczna:	9117.02 kJ
Białko ogółem:	120.73 g
Węglowodany ogółem:	294.92 g
Glukoza:	10.57 g
Sacharoza:	36.84 g
Skrobia:	108.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.59 g
Potas:	3407.65 mg
Fosfor:	1204.85 mg
Żelazo:	9.61 mg
Witamina D:	1.03 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	14.16 mg



31.07.2025 (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)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos pomidorowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal
Woda:	1668.49 g
Tłuszcz:	61.28 g
Cholesterol:	177.3 mg
Fruktoza:	5.34 g
Laktoza:	11.99 g
Błonnik pokarmowy:	24.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.9 g
Sód:	883.97 mg
Wapń:	672.58 mg
Magnez:	253.74 mg
Witamina A:	1568.21 µg
Witamina E:	9.49 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina C:	180.31 mg

Wartość energetyczna:	8502.3 kJ
Białko ogółem:	93.32 g
Węglowodany ogółem:	285.21 g
Glukoza:	4.79 g
Sacharoza:	18.01 g
Skrobia:	130.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.42 g
Potas:	3560.5 mg
Fosfor:	956.44 mg
Żelazo:	12.67 mg
Witamina D:	1.39 µg
Tiamina:	1.25 mg
Niacyna:	16.62 mg



01.08.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
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
Ryba pieczona (RYB) (100g)	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)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal
Woda:	1768.87 g
Tłuszcz:	57.26 g
Cholesterol:	266 mg
Fruktoza:	3.93 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	29.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.56 g
Sód:	850.61 mg
Wapń:	898.11 mg
Magnez:	269.76 mg
Witamina A:	1499.09 µg
Witamina E:	9.37 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina C:	113.15 mg

Wartość energetyczna:	8127.99 kJ
Białko ogółem:	88.71 g
Węglowodany ogółem:	277.39 g
Glukoza:	3.77 g
Sacharoza:	28.09 g
Skrobia:	112.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.38 g
Potas:	3719.22 mg
Fosfor:	1046.98 mg
Żelazo:	12.75 mg
Witamina D:	2.01 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	10.43 mg



02.08.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (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)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal
Woda:	1933.36 g
Tłuszcz:	54.04 g
Cholesterol:	141.3 mg
Fruktoza:	15 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.03 g
Sód:	813 mg
Wapń:	938.6 mg
Magnez:	365.17 mg
Witamina A:	4068.45 µg
Witamina E:	14.2 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	255.66 mg

Wartość energetyczna:	8190.4 kJ
Białko ogółem:	89.5 g
Węglowodany ogółem:	277.62 g
Glukoza:	9.5 g
Sacharoza:	13.9 g
Skrobia:	116.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.12 g
Potas:	3462.83 mg
Fosfor:	1156.56 mg
Żelazo:	16.91 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	1.69 mg
Niacyna:	14.07 mg



03.08.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1939 kcal
Woda:	1698.25 g
Tłuszcz:	60.92 g
Cholesterol:	263 mg
Fruktoza:	7.4 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.79 g
Sód:	537.81 mg
Wapń:	645.96 mg
Magnez:	264.47 mg
Witamina A:	3550.4 µg
Witamina E:	8.74 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	110.02 mg

Wartość energetyczna:	8155.07 kJ
Białko ogółem:	99.38 g
Węglowodany ogółem:	260.76 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	14.36 g
Skrobia:	44.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.65 g
Potas:	3355.68 mg
Fosfor:	982.27 mg
Żelazo:	10.21 mg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	17.17 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: Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) - 8 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 33 i 1/3 łyżki (400g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/3 łyżki (24ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Wołowina, cięte kawałki, surowa - 4 i 1/4 porcji (640g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną marchewkę, pietruszkę, por i ugotowane mięso zmielić lub przecisnąć przez praskę. Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepić boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i 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: 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:** 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) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Biezuń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Zupa mleczna z 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 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: 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 pomidorowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (83g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcja (150g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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: 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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - 1 sztuka (90g)
- 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: 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) - 1/3 szklanki (30g)
- 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: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: 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.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-07-28 / 2025-07-29 / 2025-07-30 / 2025-07-31 / 2025-08-01 / 2025-08-02 / 2025-08-03



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	375g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	70g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Mąka pszenna, typ 500	11g (1 łyżka)
Mąka pszenna, typ 550	420g (35 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły	40g (1/8 sztuki)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	310g (1/2 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	3g (1/5 łyżeczki)
Koper ogrodowy	34g (8 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	12g (3 łyżeczki)
Marchew	843g (18 i 3/4 sztuki)
Passata	83g (1/3 szklanki)
Pietruszka, korzeń	240g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	500g (3 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)

Por	60g (1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	160g (1/2 sztuki)
Szpinak	275g (11 garści)
Ziemniaki	90g (1 sztuka)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	45g (1/2 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)	300g (2 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 homogenizowany, waniliowy (MLE) (150g)	150g (1 opakowanie)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	30g (2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	3g (1/6 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (3 i 1/2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)



Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	25g (1/7 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	140g (1 i 1/3 sztuki)
Poławica 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)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	160g (1 i 2/3 porcji)
Wołowina, cięte kawałki, surowa	640g (4 i 1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	24g (2 i 1/3 plastra)
Olej rzepakowy	97ml (9 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	10g (3/4 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)



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)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	100g (1 porcja)
Włoszczyzna krojona w paski	80g (3/4 szklanki)