



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

01.09.2025 - 07.09.2025

poniedziałek (2025-09-01)	wtorek (2025-09-02)	środa (2025-09-03)	czwartek (2025-09-04)	piątek (2025-09-05)	sobota (2025-09-06)	niedziela (2025-09-07)
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) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Serek Hochland mini (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 bazylią (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (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 manną (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) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, 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 (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia 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) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan	Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Gruszka pieczona (130g)	Jogurt truskawkowy (MLE)	Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g)	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (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) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor

poniedziałek (2025-09-01)	wtorek (2025-09-02)	środa (2025-09-03)	czwartek (2025-09-04)	piątek (2025-09-05)	sobota (2025-09-06)	niedziela (2025-09-07)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-09-01)	wtorek (2025-09-02)	środa (2025-09-03)	czwartek (2025-09-04)	piątek (2025-09-05)	sobota (2025-09-06)	niedziela (2025-09-07)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



01.09.2025 (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)
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

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (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)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
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:	1908 kcal
Woda:	1693.85 g
Tłuszcz:	66.56 g
Cholesterol:	85.8 mg
Fruktoza:	8 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.45 g
Sód:	706.5 mg
Wapń:	563.12 mg
Magnez:	374.26 mg
Witamina A:	1943.73 µg
Witamina E:	10.47 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina C:	86.26 mg

Wartość energetyczna:	8022.5 kJ
Białko ogółem:	83.58 g
Węglowodany ogółem:	258.28 g
Glukoza:	8.9 g
Sacharoza:	20.71 g
Skrobia:	102.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.85 g
Potas:	3110.24 mg
Fosfor:	1100.53 mg
Żelazo:	10.75 mg
Witamina D:	0.71 µg
Tiamina:	1.65 mg
Niacyna:	13.31 mg



02.09.2025 (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 bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	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)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► **Posilek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Woda:	1820.16 g
Tłuszcz:	62.11 g
Cholesterol:	169.5 mg
Fruktoza:	14.42 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.17 g
Sód:	732.72 mg
Wapń:	709.28 mg
Magnez:	257 mg
Witamina A:	1207.89 µg
Witamina E:	10.95 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina C:	162.11 mg

Wartość energetyczna:	8792.75 kJ
Białko ogółem:	106.58 g
Węglowodany ogółem:	271.75 g
Glukoza:	8.03 g
Sacharoza:	10.51 g
Skrobia:	107.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.89 g
Potas:	3602.26 mg
Fosfor:	1221.92 mg
Żelazo:	9.32 mg
Witamina D:	1.26 µg
Tiamina:	1.54 mg
Niacyna:	18.2 mg



03.09.2025 (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)
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

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Grysikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1894 kcal
Woda:	1478.65 g
Tłuszcz:	67.38 g
Cholesterol:	231.4 mg
Fruktoza:	4.77 g
Laktoza:	24.91 g
Błonnik pokarmowy:	17.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.58 g
Sód:	1290 mg
Wapń:	844.82 mg
Magnez:	215.99 mg
Witamina A:	1232.6 µg
Witamina E:	8.15 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	63.93 mg

Wartość energetyczna:	7962.46 kJ
Białko ogółem:	93.57 g
Węglowodany ogółem:	234.79 g
Glukoza:	4.82 g
Sacharoza:	10.96 g
Skrobia:	69.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.8 g
Potas:	2228.4 mg
Fosfor:	996.96 mg
Żelazo:	7.1 mg
Witamina D:	0.76 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	8.21 mg



04.09.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa, duszona, w sosie (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)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal
Woda:	1904.75 g
Tłuszcz:	60.15 g
Cholesterol:	267.4 mg
Fruktoza:	11.56 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.25 g
Sód:	800.3 mg
Wapń:	748.48 mg
Magnez:	338.01 mg
Witamina A:	2996.47 µg
Witamina E:	14.57 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina C:	248.42 mg

Wartość energetyczna:	8245.79 kJ
Białko ogółem:	88.82 g
Węglowodany ogółem:	281.08 g
Glukoza:	5.78 g
Sacharoza:	17.58 g
Skrobia:	109.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.13 g
Potas:	3407.64 mg
Fosfor:	1027.03 mg
Żelazo:	15.93 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	19.42 mg



05.09.2025 (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)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (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)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1927 kcal
Woda:	1723.15 g
Tłuszcz:	66.86 g
Cholesterol:	79 mg
Fruktoza:	5.84 g
Laktoza:	16.4 g
Błonnik pokarmowy:	26.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.32 g
Sód:	802.09 mg
Wapń:	811.61 mg
Magnez:	265.77 mg
Witamina A:	3346.36 µg
Witamina E:	13.42 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina C:	116.9 mg

Wartość energetyczna:	8079.06 kJ
Białko ogółem:	77.05 g
Węglowodany ogółem:	265.16 g
Glukoza:	5.98 g
Sacharoza:	11.98 g
Skrobia:	84.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.75 g
Potas:	3437.26 mg
Fosfor:	968.24 mg
Żelazo:	9.04 mg
Witamina D:	1.14 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	10.79 mg



06.09.2025 (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

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal
Woda:	1527.02 g
Tłuszcz:	67.07 g
Cholesterol:	315.7 mg
Fruktoza:	4.32 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.94 g
Sód:	767.57 mg
Wapń:	737.49 mg
Magnez:	248.85 mg
Witamina A:	2467.62 µg
Witamina E:	12.14 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	114.14 mg

Wartość energetyczna:	7437.58 kJ
Białko ogółem:	96.97 g
Węglowodany ogółem:	269.82 g
Glukoza:	4.28 g
Sacharoza:	9.59 g
Skrobia:	76.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.13 g
Potas:	2662.47 mg
Fosfor:	1131.3 mg
Żelazo:	11.21 mg
Witamina D:	1.29 µg
Tiamina:	0.7 mg
Niacyna:	11.13 mg



07.09.2025 (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► 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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal
Woda:	1722.83 g
Tłuszcz:	68.31 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	8.31 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	30.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.97 g
Sód:	507.65 mg
Wapń:	907.59 mg
Magnez:	268.13 mg
Witamina A:	3708.93 µg
Witamina E:	10.87 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	126.24 mg

Wartość energetyczna:	8230.83 kJ
Białko ogółem:	89.17 g
Węglowodany ogółem:	262.39 g
Glukoza:	6.71 g
Sacharoza:	9.58 g
Skrobia:	74.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.01 g
Potas:	3282.11 mg
Fosfor:	976.11 mg
Żelazo:	9.81 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	11.7 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 selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

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: 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 bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (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)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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

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



Sposób przygotowania:

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

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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS:** Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki Biezuń (MLE) - 1 łyżka (20g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (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 Biezuń (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 makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

PRZEPIS: Zupa 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: 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: 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) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (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.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Mus brzoskwiński z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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 szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (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 Bieroń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



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 łyżka (10ml)
- 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 łyżka (10ml)



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: 2025-09-01 / 2025-09-02 / 2025-09-03 / 2025-09-04 / 2025-09-05 / 2025-09-06 / 2025-09-07



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza kuskus	40g (1/4 szklanki)
Kasza manna	35g (1/5 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron świderki (GLU)	50g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	61g (5 łyżek)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	110g (2/3 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	190g (1 i 1/4 porcji)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	230g (1/3 sztuki)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	34g (8 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	568g (12 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	30g (2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	140g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	26g (4 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	530g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Por	85g (2/3 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Salata	105g (21 liście)

Seler korzeniowy	180g (1/2 sztuki)
Szpinak	380g (15 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	185g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE)	55g (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2030ml (8 i 3/4 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	40g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	55g (3 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	200g (6 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	125g (2 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 indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	315g (3 i 1/4 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)	60g (2 porcje)



Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	145ml (14 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------



Cukier, słodycze i przekąski

Cukier waniliowy	4g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Brzoskwinia	85g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	230g (1 i 1/4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	25ml (5 łyżek)
Woda	2890ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)

Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	205g (2 szklanki)
-----------------------------	-------------------