



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

29.09.2025 - 05.10.2025

poniedziałek (2025-09-29)	wtorek (2025-09-30)	środa (2025-10-01)	czwartek (2025-10-02)	piątek (2025-10-03)	sobota (2025-10-04)	niedziela (2025-10-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Brzoskwinia	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	Banan	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-09-29)	wtorek (2025-09-30)	środa (2025-10-01)	czwartek (2025-10-02)	piątek (2025-10-03)	sobota (2025-10-04)	niedziela (2025-10-05)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeni Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-09-29)

wtorek (2025-09-30)

środa (2025-10-01)

czwartek (2025-10-02)

piątek (2025-10-03)

sobota (2025-10-04)

niedziela (2025-10-05)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktaza)
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



29.09.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2150 kcal
Woda:	2051.84 g
Tłuszcz:	68.52 g
Cholesterol:	170 mg
Fruktoza:	18.41 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	36.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.11 g
Sód:	1441.98 mg
Wapń:	1172.36 mg
Magnez:	331.66 mg
Witamina A:	2700.47 µg
Witamina E:	15.53 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina C:	153.64 mg

Wartość energetyczna:	9004.02 kJ
Białko ogółem:	103.22 g
Węglowodany ogółem:	273.01 g
Glukoza:	12.01 g
Sacharoza:	13.7 g
Skrobia:	62.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.16 g
Potas:	4461.09 mg
Fosfor:	1305.36 mg
Żelazo:	17.6 mg
Witamina D:	0.44 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	16.52 mg



30.09.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1989 kcal
Woda:	1789.86 g
Tłuszcz:	65.2 g
Cholesterol:	166.6 mg
Fruktoza:	4.68 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	21.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.58 g
Sód:	1869.69 mg
Wapń:	1138.06 mg
Magnez:	287.96 mg
Witamina A:	725.22 µg
Witamina E:	10.56 mg
Ryboflawina:	1.5 mg
Witamina C:	123.18 mg

Wartość energetyczna:	8304.42 kJ
Białko ogółem:	89.61 g
Węglowodany ogółem:	266.94 g
Glukoza:	4.52 g
Sacharoza:	14.77 g
Skrobia:	115.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.52 g
Potas:	3506.64 mg
Fosfor:	1071.71 mg
Żelazo:	17.23 mg
Witamina D:	0.65 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	12.57 mg



01.10.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)
-------------	----------------

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal
Woda:	1405.64 g
Tłuszcz:	71.28 g
Cholesterol:	319 mg
Fruktoza:	6.9 g
Laktoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	19.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.8 g
Sód:	1414.54 mg
Wapń:	938.59 mg
Magnez:	186.5 mg
Witamina A:	1194.9 µg
Witamina E:	11.5 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	65.14 mg

Wartość energetyczna:	8155.95 kJ
Białko ogółem:	91.35 g
Węglowodany ogółem:	238.5 g
Glukoza:	6.7 g
Sacharoza:	12.77 g
Skrobia:	77.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.42 g
Potas:	2396.88 mg
Fosfor:	793 mg
Żelazo:	12.16 mg
Witamina D:	1.45 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	7.09 mg



02.10.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal
Woda:	1775.08 g
Tłuszcz:	60.87 g
Cholesterol:	146.3 mg
Fruktoza:	5.79 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.55 g
Sód:	1536.92 mg
Wapń:	1250.34 mg
Magnez:	291.55 mg
Witamina A:	1217.51 µg
Witamina E:	6.77 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	153.68 mg

Wartość energetyczna:	8392.46 kJ
Białko ogółem:	103.6 g
Węglowodany ogółem:	267.85 g
Glukoza:	5.6 g
Sacharoza:	7.6 g
Skrobia:	110.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.27 g
Potas:	3500.37 mg
Fosfor:	1125.52 mg
Żelazo:	15.34 mg
Witamina D:	0.31 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	11.96 mg



03.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal
Woda:	1630.29 g
Tłuszcz:	71.09 g
Cholesterol:	466.4 mg
Fruktoza:	5.2 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.52 g
Sód:	1693.74 mg
Wapń:	938.07 mg
Magnez:	281.07 mg
Witamina A:	2045.93 µg
Witamina E:	9.72 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina C:	93.35 mg

Wartość energetyczna:	8466.03 kJ
Białko ogółem:	84.67 g
Węglowodany ogółem:	263.39 g
Glukoza:	4.85 g
Sacharoza:	6.13 g
Skrobia:	81.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.22 g
Potas:	3116.17 mg
Fosfor:	1046.18 mg
Żelazo:	14.47 mg
Witamina D:	1.95 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	9.79 mg



04.10.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1976 kcal
Woda:	1542.62 g
Tłuszcz:	60.64 g
Cholesterol:	297.2 mg
Fruktoza:	7.07 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.36 g
Sód:	1555.65 mg
Wapń:	893.29 mg
Magnez:	259.02 mg
Witamina A:	1413.43 µg
Witamina E:	9.01 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	124.95 mg

Wartość energetyczna:	7368.1 kJ
Białko ogółem:	95.89 g
Węglowodany ogółem:	265.67 g
Glukoza:	7.99 g
Sacharoza:	17.86 g
Skrobia:	78.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.58 g
Potas:	2622.88 mg
Fosfor:	944.14 mg
Żelazo:	13.49 mg
Witamina D:	2.67 µg
Tiamina:	0.64 mg
Niacyna:	15.29 mg



05.10.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
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
Gotowana pierś z kurczaka (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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1944 kcal
Woda:	1487.94 g
Tłuszcz:	59.3 g
Cholesterol:	175.8 mg
Fruktoza:	3.09 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	27.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.39 g
Sód:	1620.51 mg
Wapń:	1407.3 mg
Magnez:	247.5 mg
Witamina A:	1052.79 µg
Witamina E:	7.51 mg
Ryboflawina:	1.03 mg
Witamina C:	74.65 mg

Wartość energetyczna:	8139.89 kJ
Białko ogółem:	101.93 g
Węglowodany ogółem:	238.79 g
Glukoza:	2.88 g
Sacharoza:	4.8 g
Skrobia:	35.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.97 g
Potas:	2946.41 mg
Fosfor:	1115.8 mg
Żelazo:	14.11 mg
Witamina D:	0.43 µg
Tiamina:	0.54 mg
Niacyna:	18.83 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 cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Indyk w sosie pomidorowo-dyniowym (180g) - 1 porcja**

- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w części. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obraną dynię i pomidora pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić oliwą. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

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 brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)

**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: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Wołowina, łopatka - 1/2 porcji (80g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 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 z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 Bieruń (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: 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 serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

**PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja**

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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: Udko z kurczaka, pieczone (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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.



PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-09-29 / 2025-09-30 / 2025-10-01 / 2025-10-02 / 2025-10-03 / 2025-10-04 / 2025-10-05



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	35g (1/5 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	20g (1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)



Warzywa

Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	20g (1/5 sztuki)
Cukinia	110g (1/6 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Dynia	150g (1/6 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	170g (1 i 1/4 porcji)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)

Marchew	288g (6 i 1/3 sztuki)
Ogórek	380g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	30g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	150g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
Pomidor	580g (3 i 1/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	65g (1/2 sztuki)
Rzodkiewka	115g (7 i 2/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	180g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	275g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	70g (3 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2050ml (9 szklanek)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	20g (1 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 130g (4 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone 80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ) 240g (4 i 3/4 sztuki)

Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 30g (1 porcja)

Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 60g (2 porcje)

Mięso z piersi indyka, bez skóry 150g (1 i 1/2 sztuki)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g (1/2 sztuki)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry 300g (3 sztuki)

Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) 40g (1 sztuka)

Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 30g (1 plaster)

Półdzwica 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 z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) 90g (3 porcje)

Wołowina, łopatką 80g (1/2 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy 135ml (13 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodczy i przekąski

Cukier waniliowy 4g (1 łyżeczka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g (1 opakowanie)

Miód pszczeli 25g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży 20g (1/5 sztuki)

Tuńczyk w sosie własnym 30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)

Brzoskwinia 85g (1 sztuka)

Jabłko 180g (1 sztuka)

Mieszanka kompotowa 210g (7 porcji)

Truskawki 130g (3/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1750ml (7 i 1/4 szklanki)

Woda 2910ml (12 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylią, suszona 3g (3 łyżeczki)

Kolendra mielona 1g (1/3 łyżeczki)

Kurkuma, mielona 4g (1 łyżeczka)

Liść laurowy, suszony 4g (2 sztuki)

Liść lubczyku, suszony 2g (1 sztuka)

Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)

Oregano, suszone 2g (2/3 łyżeczki)

Papryka ostra mielona 1g (1/8 opakowania)

Papryka słodka, mielona 5g (1 i 1/4 łyżeczki)

Papryka, w proszku 3g (3/4 łyżeczki)

Papryka wędzona 1g (1/4 łyżeczki)

Pieprz biały, mielony 3g (3 szczypty)

Pieprz czarny 11g (11 szczypt)

Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)

Ziele angielskie 3g (1 łyżeczka)



Dania gotowe

Mus owocowy 100% 100g (1 porcja)

Włoszczyzna krojona w paski 100g (1 szklanka)