



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

22.12.2025 - 28.12.2025

poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Mus owocowy 100%	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	Jogurt truskawkowy (MLE)	Banan	Jabłko gotowane (180g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba po grecku (SEL, GLU) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Fasolka zielona, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z brokuła (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-12-22)

wtorek (2025-12-23)

środa (2025-12-24)

czwartek (2025-12-25)

piątek (2025-12-26)

sobota (2025-12-27)

niedziela (2025-12-28)

**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



22.12.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (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)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal
Woda:	1808.98 g
Tłuszcz:	64.04 g
Cholesterol:	263.84 mg
Fruktoza:	12.89 g
Laktoza:	20.23 g
Błonnik pokarmowy:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.3 g
Sód:	788.2 mg
Wapń:	751.29 mg
Magnez:	254.05 mg
Witamina A:	2358.05 µg
Witamina E:	8.19 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	154.76 mg

Wartość energetyczna:	8616.44 kJ
Białko ogółem:	94 g
Węglowodany ogółem:	285.13 g
Glukoza:	10.35 g
Sacharoza:	18.35 g
Skrobia:	108.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.49 g
Potas:	3482.16 mg
Fosfor:	1051.67 mg
Żelazo:	9.3 mg
Witamina D:	1.08 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	10.05 mg



23.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (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)
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 brokuła (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal
Woda:	1849.45 g
Tłuszcz:	60.47 g
Cholesterol:	235.3 mg
Fruktoza:	12.99 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.13 g
Sód:	1082.58 mg
Wapń:	713.9 mg
Magnez:	230.08 mg
Witamina A:	1285.93 µg
Witamina E:	9.99 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina C:	156.48 mg

Wartość energetyczna:	8156.88 kJ
Białko ogółem:	92.11 g
Węglowodany ogółem:	256.91 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	18.41 g
Skrobia:	102.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.42 g
Potas:	3563.11 mg
Fosfor:	1068.41 mg
Żelazo:	10.93 mg
Witamina D:	1.43 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	12.99 mg



24.12.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba po grecku (SEL, GLU) (200g)	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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal
Woda:	1663.94 g
Tłuszcz:	66.16 g
Cholesterol:	292 mg
Fruktoza:	4.06 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.16 g
Sód:	857.33 mg
Wapń:	574.82 mg
Magnez:	244.36 mg
Witamina A:	1843.09 µg
Witamina E:	8.86 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina C:	112.95 mg

Wartość energetyczna:	8558.56 kJ
Białko ogółem:	102.61 g
Węglowodany ogółem:	269.01 g
Glukoza:	3.98 g
Sacharoza:	16.31 g
Skrobia:	89.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.07 g
Potas:	3675.91 mg
Fosfor:	976.16 mg
Żelazo:	10.97 mg
Witamina D:	2.02 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	12.41 mg



25.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
---------------------------------------	----------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Woda:	1910.03 g
Tłuszcz:	57.26 g
Cholesterol:	307.7 mg
Fruktoza:	6.39 g
Laktoza:	18.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.53 g
Sód:	1133.86 mg
Wapń:	800.57 mg
Magnez:	253.11 mg
Witamina A:	3025.28 µg
Witamina E:	7.59 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	81.44 mg

Wartość energetyczna:	8622.44 kJ
Białko ogółem:	103.56 g
Węglowodany ogółem:	277.36 g
Glukoza:	5.4 g
Sacharoza:	31.29 g
Skrobia:	92.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.36 g
Potas:	3472.41 mg
Fosfor:	1281.04 mg
Żelazo:	9.75 mg
Witamina D:	0.99 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	21.74 mg



26.12.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka zielona, gotowana	1 i 1/2 porcji (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)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1944 kcal
Woda:	1857.17 g
Tłuszcz:	59.11 g
Cholesterol:	133 mg
Fruktoza:	4.5 g
Laktoza:	16.4 g
Błonnik pokarmowy:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.7 g
Sód:	909.36 mg
Wapń:	794.7 mg
Magnez:	334.79 mg
Witamina A:	1634.74 µg
Witamina E:	10.8 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina C:	132.61 mg

Wartość energetyczna:	8016.88 kJ
Białko ogółem:	103.68 g
Węglowodany ogółem:	261.65 g
Glukoza:	4.13 g
Sacharoza:	9.68 g
Skrobia:	101.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.87 g
Potas:	3802.39 mg
Fosfor:	1264.4 mg
Żelazo:	10.24 mg
Witamina D:	1.19 µg
Tiamina:	1.71 mg
Niacyna:	21.65 mg



27.12.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal
Woda:	1355.13 g
Tłuszcz:	61.41 g
Cholesterol:	276.2 mg
Fruktoza:	6.86 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	20.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.97 g
Sód:	1048.15 mg
Wapń:	523.19 mg
Magnez:	208.91 mg
Witamina A:	1087.5 µg
Witamina E:	5.68 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	68.46 mg

Wartość energetyczna:	6962.01 kJ
Białko ogółem:	102.88 g
Węglowodany ogółem:	258.31 g
Glukoza:	7.49 g
Sacharoza:	17.24 g
Skrobia:	55.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.86 g
Potas:	2341.65 mg
Fosfor:	816.36 mg
Żelazo:	8.43 mg
Witamina D:	1.32 µg
Tiamina:	0.62 mg
Niacyna:	11.04 mg



28.12.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Brokuły 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 pszczeni	1 łyżka (25g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal
Woda:	1758.61 g
Tłuszcz:	66.6 g
Cholesterol:	146 mg
Fruktoza:	14.3 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.87 g
Sód:	541.27 mg
Wapń:	802.66 mg
Magnez:	222.34 mg
Witamina A:	1266.49 µg
Witamina E:	9.09 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina C:	175.47 mg

Wartość energetyczna:	8491.06 kJ
Białko ogółem:	94.76 g
Węglowodany ogółem:	274.38 g
Glukoza:	7.9 g
Sacharoza:	11.89 g
Skrobia:	60.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.71 g
Potas:	3383.03 mg
Fosfor:	961.04 mg
Żelazo:	8.89 mg
Witamina D:	0.2 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	12.39 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: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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 - 1/2 sztuki (50g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 3/4 łyżki (33g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Masło (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez prasę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

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

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - (30g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.

**PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Ryba po grecku (SEL, GLU) (200g) - 4 porcje**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 4 porcje (400g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Filety z dorsza pokroić, posolić, dodać pieprz, obsypać delikatnie mąką i smażyć na oliwie, aż będą rumiane. Marchew, pietruszkę oraz seler zetrzeć na tarce. Starte warzywa zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz odrobinę cukru. Wszystko dusić przez kilka minut. Następnie układać w naczyniu warstwami rybę i przygotowany sos.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (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: 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: Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (40ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza bulgur, ugotowana (GLU) - (40g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/2 porcji (50g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-12-22 / 2025-12-23 / 2025-12-24 / 2025-12-25 / 2025-12-26 / 2025-12-27 / 2025-12-28



Inne

Makaron świderki (GLU) 30g



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU) 360g (6 sztuk)

Kasza bulgur, ugotowana (GLU) 40g

Kasza jęczmienna, perłowa 25g (1/4 woreczka)

Kasza manna 20g (1/8 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, ugotowany (GLU) 200g (1 porcja)

Mąka pszenna, typ 500 88g (7 i 1/3 łyżki)

Płatki gryczane 40g (5 łyżek)

Płatki owsiane 40g (4 łyżki)

Ryż biały 45g (1/4 szklanki)

Ryż biały, gotowany 100g (3/4 szklanki)

Weka (GLU) 900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 230g (1 i 1/2 porcji)

Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) 150g (1 porcja)

Burak 80g (3/4 sztuki)

Buraki tarte, gotowane 150g (3/4 szklanki)

Cukinia 160g (1/4 sztuki)

Fasolka zielona, gotowana 220g (2 i 1/4 porcji)

Koncentrat pomidorowy 30% 15g (1 łyżeczka)

Koper ogrodowy 17g (4 i 1/4 łyżeczki)

Marchew 530g (11 i 3/4 sztuki)

Ogórki kiszone 35g (2/3 sztuki)

Passata 70g (1/4 szklanki)

Pietruszka, korzeń 260g (3 i 1/4 sztuki)

Pietruszka, liście 43g (7 i 1/4 łyżeczki)

Pomidor 650g (3 i 3/4 sztuki)

Por 60g (1/3 sztuki)

Przecier pomidorowy 60g (4 łyżki)

Salata 105g (21 liście)

Seler korzeniowy 245g (3/4 sztuki)

Seler naciowy 15g (1/8 sztuki)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 1250g (14 i 3/4 sztuki)

Ziemniaki, średnie 440g (4 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) 55g (2 i 3/4 łyżki)

Jogurt naturalny (MLE) 150g (1 opakowanie)

Jogurt truskawkowy (MLE) 150g (1 opakowanie)

Mleko 2% tłuszczu 80ml (1/3 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 1930ml (8 i 1/3 szklanki)

Serek Hochland mini (MLE) 30g (1 opakowanie)

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) 300g (2 opakowania)

Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) 40g (2 opakowania)

Serek wiejski (MLE) 400g (2 opakowania)

Śmietana 12% (MLE) 25g (1 i 2/3 łyżki)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 140g (14 porcji)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 210g (7 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone 80g (3/4 porcji)

Jaja kurze, całe (JAJ) 200g (4 sztuki)

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

Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 30g (1 porcja)

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



Mięso z ud kurczaka, bez skóry	375g (3 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	80g (2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	30g (1 porcja)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło (MLE)	8g (3/4 porcji)
Olej rzepakowy	130ml (13 łyżek)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	17g (1 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeni	50g (2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	440g (4 i 1/3 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	430g (2 i 1/3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 opakowanie)

Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	2660ml (11 szklanek)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosołowy	40ml (1/6 szklanki)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	17g (17 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	100g (1 porcja)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)