

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

02.02.2026 - 08.02.2026

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczełi Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mandarynki	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jabłko	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal
Woda:	1590.58 g
Tłuszcz:	63 g
Cholesterol:	127.3 mg
Fruktoza:	9.35 g
Laktoza:	21.25 g
Błonnik pokarmowy:	19.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.01 g
Sód:	1343.74 mg
Wapń:	856.59 mg
Magnez:	254.84 mg
Witamina A:	2632.55 µg
Witamina E:	8.51 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	88.11 mg

Wartość energetyczna:	8869.82 kJ
Białko ogółem:	92.87 g
Węglowodany ogółem:	284.62 g
Glukoza:	7.23 g
Sacharoza:	22.75 g
Skrobia:	102.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.95 g
Potas:	2741.63 mg
Fosfor:	1115.35 mg
Żelazo:	6.84 mg
Witamina D:	0.75 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	9.39 mg



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal
Woda:	1566.75 g
Tłuszcz:	65.36 g
Cholesterol:	399.2 mg
Fruktoza:	4.71 g
Laktoza:	21.49 g
Błonnik pokarmowy:	25.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.54 g
Sód:	1136 mg
Wapń:	1061.61 mg
Magnez:	326.59 mg
Witamina A:	2893.68 µg
Witamina E:	8.51 mg
Ryboflawina:	2.24 mg
Witamina C:	95.48 mg

Wartość energetyczna:	9045.72 kJ
Białko ogółem:	101.77 g
Węglowodany ogółem:	285.72 g
Glukoza:	4.83 g
Sacharoza:	18.43 g
Skrobia:	126.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.59 g
Potas:	3477.56 mg
Fosfor:	1562.27 mg
Żelazo:	9.6 mg
Witamina D:	2.43 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	23.12 mg



04.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (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:	2219 kcal
Woda:	1354.29 g
Tłuszcz:	60.23 g
Cholesterol:	110.5 mg
Fruktoza:	4.89 g
Laktoza:	16.66 g
Błonnik pokarmowy:	25.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.42 g
Sód:	888.3 mg
Wapń:	620.48 mg
Magnez:	183.11 mg
Witamina A:	1467.51 µg
Witamina E:	9.11 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	219.54 mg

Wartość energetyczna:	9278.29 kJ
Białko ogółem:	108.22 g
Węglowodany ogółem:	288.44 g
Glukoza:	5.02 g
Sacharoza:	16.4 g
Skrobia:	88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.3 g
Potas:	2853.52 mg
Fosfor:	889.56 mg
Żelazo:	7.41 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	1.61 mg
Niacyna:	14.32 mg



05.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal
Woda:	1775.45 g
Tłuszcz:	71.27 g
Cholesterol:	299.85 mg
Fruktoza:	8.93 g
Laktoza:	21.42 g
Błonnik pokarmowy:	19.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.25 g
Sód:	1057 mg
Wapń:	919.48 mg
Magnez:	291.4 mg
Witamina A:	2196.07 µg
Witamina E:	11.11 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina C:	209.22 mg

Wartość energetyczna:	8982.15 kJ
Białko ogółem:	93.21 g
Węglowodany ogółem:	274.31 g
Glukoza:	5.43 g
Sacharoza:	9.82 g
Skrobia:	133.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.31 g
Potas:	3905.73 mg
Fosfor:	1355.64 mg
Żelazo:	9.9 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	17.33 mg



06.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	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	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal
Woda:	1786.59 g
Tłuszcz:	57.05 g
Cholesterol:	456.35 mg
Fruktoza:	7.56 g
Laktoza:	23.66 g
Błonnik pokarmowy:	28.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.78 g
Sód:	1354.78 mg
Wapń:	1147.33 mg
Magnez:	283 mg
Witamina A:	3883.35 µg
Witamina E:	6.75 mg
Ryboflawina:	2.33 mg
Witamina C:	191.7 mg

Wartość energetyczna:	8511.36 kJ
Białko ogółem:	96.03 g
Węglowodany ogółem:	295.46 g
Glukoza:	8.7 g
Sacharoza:	20.02 g
Skrobia:	83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.36 g
Potas:	4001.47 mg
Fosfor:	1383.29 mg
Żelazo:	10.67 mg
Witamina D:	2.01 µg
Tiamina:	1.16 mg
Niacyna:	10.21 mg



07.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal
Woda:	1223.52 g
Tłuszcz:	58.08 g
Cholesterol:	299.5 mg
Fruktoza:	2.84 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	21.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.04 g
Sód:	774.4 mg
Wapń:	583.23 mg
Magnez:	217.06 mg
Witamina A:	1375.07 µg
Witamina E:	7.25 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	85.13 mg

Wartość energetyczna:	7560.37 kJ
Białko ogółem:	100.65 g
Węglowodany ogółem:	250.44 g
Glukoza:	2.69 g
Sacharoza:	4.3 g
Skrobia:	68.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.67 g
Potas:	2317.94 mg
Fosfor:	1008.13 mg
Żelazo:	8.39 mg
Witamina D:	1.04 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	8.6 mg



08.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal
Woda:	1817.94 g
Tłuszcz:	55.71 g
Cholesterol:	154.6 mg
Fruktoza:	8.28 g
Laktoza:	20.83 g
Błonnik pokarmowy:	17.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.02 g
Sód:	1208.44 mg
Wapń:	885.03 mg
Magnez:	247.6 mg
Witamina A:	2166.64 µg
Witamina E:	6.4 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	82.78 mg

Wartość energetyczna:	9223.96 kJ
Białko ogółem:	96.07 g
Węglowodany ogółem:	294.03 g
Glukoza:	7.28 g
Sacharoza:	43.31 g
Skrobia:	77.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.89 g
Potas:	3684.32 mg
Fosfor:	1134.83 mg
Żelazo:	10.18 mg
Witamina D:	1.04 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	17.83 mg

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

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza gryczana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Kaszę wymieszać z warzywami i olejem.

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

- Płatki gryczane - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.

PRZEPIS: Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę dokładnie opłukać na sitku i zalać szklanką wody. Gotować, aż wchłonie całą wodę. Wszystkie składniki włożyć do miseczki i zmiksować na pastę. Doprawić do smaku. Posypać pietruszką.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)
- Ciecierzycy gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-02 / 2026-02-03 / 2026-02-04 / 2026-02-05 / 2026-02-06 / 2026-02-07 / 2026-02-08



Produkty zbożowe

Bułka tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb mieszany (GLU)	930g (31 kromki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	35ml (1 i 3/4 łyżki)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Kasza orkiszowa	30g (1/6 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	35ml (7 łyżeczek)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	40g (1/5 porcji)
Makaron zacierka	30g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	80g (6 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	30g (3 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	30g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy	170g (1 szklanka)



Warzywa

Brokuły	430g (3/4 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	110g (3/4 porcji)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta pekińska	70g (1 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	5g (1/3 łyżeczki)
Koper, świeży	29g (7 i 1/4 łyżeczki)

Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	765g (17 sztuk)
Ogórek	315g (1 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	290g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	32g (5 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	10g (1 i 1/3 plastra)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	210g (1 i 1/2 sztuki)
Rzodkiewka	100g (6 i 2/3 sztuki)
Salata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	120g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	2480ml (10 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	20g (1 łyżka)
Śmietana 12% (MLE)	120g (8 łyżek)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	250g (5 sztuk)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	325g (3 i 1/4 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopočka (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	10g (1 porcja)
Olej rzepakowy	115ml (11 i 1/2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	20g (1 i 2/3 łyżki)
Cukier waniliowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	70g (2/3 porcji)
--------------------------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Jabłko	170g (1 sztuka)
Mandarynki	65g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	350g (11 i 2/3 porcji)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1400ml (5 i 3/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	20ml (3 i 1/3 łyżki)
Woda	1890ml (7 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosołowy	100ml (1/3 szklanki)
Chrzan tarty	10g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pasta curry, żółta	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	30ml (3 łyżki)
------------------	----------------



Dania gotowe

Mus owocowy 100%

100g (1
opakowanie)