

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

05.01.2026 - 11.01.2026

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)
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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 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) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek 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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor 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 Hochland mini (MLE) Ogórek 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) Pomidor 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) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Mandarynki	Banan	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeni Szynekowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa Ogórek

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)



05.01.2026 (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 (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal
Woda:	1435.2 g
Tłuszcz:	72.64 g
Cholesterol:	249.9 mg
Fruktoza:	6.53 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	27.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.51 g
Sód:	1675.83 mg
Wapń:	778.71 mg
Magnez:	288.59 mg
Witamina A:	2184.46 µg
Witamina E:	8.44 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina C:	65.98 mg

Wartość energetyczna:	8648.89 kJ
Białko ogółem:	101.7 g
Węglowodany ogółem:	299.67 g
Glukoza:	6.48 g
Sacharoza:	10.15 g
Skrobia:	102.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.31 g
Potas:	3054.63 mg
Fosfor:	1226.94 mg
Żelazo:	11.3 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	9.37 mg



06.01.2026 (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 (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udło z kurczaka, pieczone (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 (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Biała (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:	2164 kcal
Woda:	1686.52 g
Tłuszcz:	78.9 g
Cholesterol:	238.2 mg
Fruktoza:	5.18 g
Laktoza:	25.84 g
Błonnik pokarmowy:	22.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.13 g
Sód:	1964.9 mg
Wapń:	1018.59 mg
Magnez:	305.73 mg
Witamina A:	2314.5 µg
Witamina E:	6.8 mg
Ryboflawina:	2.07 mg
Witamina C:	121.95 mg

Wartość energetyczna:	9067.72 kJ
Białko ogółem:	102.53 g
Węglowodany ogółem:	258.71 g
Glukoza:	5.51 g
Sacharoza:	12.86 g
Skrobia:	110.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.41 g
Potas:	3752.37 mg
Fosfor:	1426.57 mg
Żelazo:	8.64 mg
Witamina D:	0.65 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	14.82 mg



07.01.2026 (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 (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal
Woda:	1446.96 g
Tłuszcz:	72.42 g
Cholesterol:	277.79 mg
Fruktoza:	7.7 g
Laktoza:	21.26 g
Błonnik pokarmowy:	23.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.88 g
Sód:	806.88 mg
Wapń:	742.06 mg
Magnez:	358.36 mg
Witamina A:	1828.11 µg
Witamina E:	5.92 mg
Ryboflawina:	2.06 mg
Witamina C:	85.1 mg

Wartość energetyczna:	9045.9 kJ
Białko ogółem:	117.71 g
Węglowodany ogółem:	268.03 g
Glukoza:	8.55 g
Sacharoza:	20.24 g
Skrobia:	89.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.73 g
Potas:	3203.12 mg
Fosfor:	1300.96 mg
Żelazo:	9.66 mg
Witamina D:	2.68 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	14.78 mg



08.01.2026 (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 (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, 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	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal
Woda:	1557.34 g
Tłuszcz:	76.87 g
Cholesterol:	211.8 mg
Fruktoza:	8.72 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	21.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.69 g
Sód:	1001.31 mg
Wapń:	769.12 mg
Magnez:	228.04 mg
Witamina A:	1499.76 µg
Witamina E:	6.6 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina C:	111.82 mg

Wartość energetyczna:	9636.37 kJ
Białko ogółem:	100.65 g
Węglowodany ogółem:	295.09 g
Glukoza:	5.32 g
Sacharoza:	16.89 g
Skrobia:	104.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.35 g
Potas:	3440.05 mg
Fosfor:	1054.06 mg
Żelazo:	11.32 mg
Witamina D:	1.08 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	14.14 mg



09.01.2026 (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 (35g)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)	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 (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal
Woda:	1736.53 g
Tłuszcz:	77.06 g
Cholesterol:	467.95 mg
Fruktoza:	7.31 g
Laktoza:	28.67 g
Błonnik pokarmowy:	24.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.11 g
Sód:	1162.3 mg
Wapń:	1238.01 mg
Magnez:	291.23 mg
Witamina A:	3556.07 µg
Witamina E:	7.46 mg
Ryboflawina:	2.29 mg
Witamina C:	144.96 mg

Wartość energetyczna:	8874.81 kJ
Białko ogółem:	97.44 g
Węglowodany ogółem:	283.43 g
Glukoza:	7.2 g
Sacharoza:	9.29 g
Skrobia:	106.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.06 g
Potas:	3726.76 mg
Fosfor:	1470.64 mg
Żelazo:	10.17 mg
Witamina D:	2.18 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	11.38 mg



10.01.2026 (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 (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal
Woda:	1610.88 g
Tłuszcz:	73.27 g
Cholesterol:	319.5 mg
Fruktoza:	4.35 g
Laktoza:	25.84 g
Błonnik pokarmowy:	24.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.55 g
Sód:	972.4 mg
Wapń:	976.23 mg
Magnez:	263.56 mg
Witamina A:	2688.07 µg
Witamina E:	7.66 mg
Ryboflawina:	2.05 mg
Witamina C:	77.28 mg

Wartość energetyczna:	8972.87 kJ
Białko ogółem:	95.11 g
Węglowodany ogółem:	277.94 g
Glukoza:	4.5 g
Sacharoza:	29.51 g
Skrobia:	69.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.95 g
Potas:	3005.44 mg
Fosfor:	1307.13 mg
Żelazo:	8.61 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	9.27 mg



11.01.2026 (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 (140g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (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 (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal
Woda:	1505.78 g
Tłuszcz:	77.04 g
Cholesterol:	164.1 mg
Fruktoza:	3.69 g
Laktoza:	25.11 g
Błonnik pokarmowy:	19.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.78 g
Sód:	809.23 mg
Wapń:	1061.51 mg
Magnez:	255.25 mg
Witamina A:	1191.65 µg
Witamina E:	5.28 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	131.52 mg

Wartość energetyczna:	9537.92 kJ
Białko ogółem:	117.38 g
Węglowodany ogółem:	268.08 g
Glukoza:	3.7 g
Sacharoza:	4.41 g
Skrobia:	92.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.93 g
Potas:	3356.42 mg
Fosfor:	1378.72 mg
Żelazo:	7.57 mg
Witamina D:	0.26 µg
Tiamina:	0.87 mg
Niacyna:	21.99 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 - 3/4 szklanki (200ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszzone - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



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 - 1/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- 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: Udka z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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: Kurczak 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 rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (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)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

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 kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- 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)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- 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 koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- 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: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- 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)
- Ciecierzycza 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, mrożony - 1 porcja (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: Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- 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: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.



PRZEPIS: Duszona 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 - 3/4 łyżki (10g)
 - Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
 - Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
 - Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
 - Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
 - Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
-



Sposób przygotowania:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-05 / 2026-01-06 / 2026-01-07 / 2026-01-08 / 2026-01-09 / 2026-01-10 / 2026-01-11



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb mieszany (GLU)	1085g (31 kromki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	25ml (1 i 1/4 łyżki)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana	20g (1/5 woreczka)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	30g (1/3 woreczka)
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)	60g (2 porcje)
Makaron bezjajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 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	35g (3 łyżki)
Płatki gryczane	30g (3 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	10g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	60g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 i 1/2 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzycy gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)

Czosnek	7g (1 i 1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	40g (1/4 porcji)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta pekińska	70g (1 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	695g (15 i 1/3 sztuki)
Ogórek	350g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	240g (4 sztuki)
Passata	100g (1/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	60g (1/3 sztuki)
Rzodkiewka	15g (1 sztuka)
Salata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	175g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	42g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Szpinak, mrożony	50g (1 porcja)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	540g (6 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	3160ml (13 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	20g (1 łyżka)



Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	60g (4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	50g (1 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	265g (5 i 1/3 sztuki)
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	365g (3 i 2/3 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatka	90g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	8g (3/4 porcji)
Olej rzepakowy	61ml (6 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	50g (1/2 sztuki)
---------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	100g (2/3 sztuki)
Mandarynki	65g (1 sztuka)

Mieszanka kompotowa	350g (11 i 2/3 porcji)
Truskawki, mrożone	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1400ml (5 i 3/4 szklanki)
Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	5ml (3/4 łyżki)
Woda	1210ml (5 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Ketchup, łagodny	13g (3/4 łyżki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

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