



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

03.11.2025 - 09.11.2025

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Kiwi
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Mandarynki	Banan	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-11-03)

wtorek (2025-11-04)

środa (2025-11-05)

czwartek (2025-11-06)

piątek (2025-11-07)

sobota (2025-11-08)

niedziela (2025-11-09)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktaza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne



03.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Woda:	2695.55 g
Tłuszcz:	71.48 g
Cholesterol:	124.5 mg
Fruktoza:	13.09 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	38.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.86 g
Sód:	1764.7 mg
Wapń:	541.87 mg
Magnez:	336.31 mg
Witamina A:	1173.91 µg
Witamina E:	13.33 mg
Ryboflawina:	1 mg
Witamina C:	133.76 mg

Wartość energetyczna:	8579.75 kJ
Białko ogółem:	93.78 g
Węglowodany ogółem:	259.79 g
Glukoza:	6.88 g
Sacharoza:	11.9 g
Skrobia:	136.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.6 g
Potas:	2959.15 mg
Fosfor:	1245.6 mg
Żelazo:	12.54 mg
Witamina D:	0.91 µg
Tiamina:	1.8 mg
Niacyna:	23.64 mg



04.11.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Wartość energetyczna:	8753.49 kJ
Woda:	1754.54 g	Białko ogółem:	97.48 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	260.91 g
Cholesterol:	316.1 mg	Glukoza:	8.49 g
Fruktoza:	9.77 g	Sacharoza:	24.12 g
Laktoza:	3.94 g	Skrobia:	164.35 g
Błonnik pokarmowy:	38.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.75 g
Sód:	1526.56 mg	Potas:	4192.44 mg
Wapń:	524.93 mg	Fosfor:	1486.31 mg
Magnez:	405.23 mg	Żelazo:	14.78 mg
Witamina A:	1125.65 µg	Witamina D:	1.17 µg
Witamina E:	16.06 mg	Tiamina:	1.06 mg
Ryboflawina:	1.07 mg	Niacyna:	31.04 mg
Witamina C:	188.66 mg		



05.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal
Woda:	1731.3 g
Tłuszcz:	70.09 g
Cholesterol:	119 mg
Fruktoza:	20.63 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	45.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.06 g
Sód:	1747.96 mg
Wapń:	425.42 mg
Magnez:	418.24 mg
Witamina A:	4486.82 µg
Witamina E:	14.95 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina C:	189.83 mg

Wartość energetyczna:	9190.49 kJ
Białko ogółem:	104.5 g
Węglowodany ogółem:	297.09 g
Glukoza:	15.48 g
Sacharoza:	34.1 g
Skrobia:	178.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.83 g
Potas:	4649.71 mg
Fosfor:	1250.88 mg
Żelazo:	17.71 mg
Witamina D:	0.91 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	29.98 mg



06.11.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal
Woda:	1724.46 g
Tłuszcz:	71.9 g
Cholesterol:	268.98 mg
Fruktoza:	15.58 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	40.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.62 g
Sód:	1799.96 mg
Wapń:	653.11 mg
Magnez:	382.44 mg
Witamina A:	1152.43 µg
Witamina E:	13.21 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	155.22 mg

Wartość energetyczna:	8558.98 kJ
Białko ogółem:	92.66 g
Węglowodany ogółem:	266.77 g
Glukoza:	8.82 g
Sacharoza:	13.2 g
Skrobia:	175.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.67 g
Potas:	3576.72 mg
Fosfor:	1373.74 mg
Żelazo:	15.49 mg
Witamina D:	1.62 µg
Tiamina:	1.97 mg
Niacyna:	25.09 mg



07.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z pomidorem i natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal
Woda:	1549.72 g
Tłuszcz:	68.78 g
Cholesterol:	438.1 mg
Fruktoza:	4.69 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.72 g
Sód:	1523.87 mg
Wapń:	492.36 mg
Magnez:	331.96 mg
Witamina A:	1238.93 µg
Witamina E:	10.55 mg
Ryboflawina:	1.08 mg
Witamina C:	112.34 mg

Wartość energetyczna:	8561.89 kJ
Białko ogółem:	87.86 g
Węglowodany ogółem:	260.58 g
Glukoza:	5.06 g
Sacharoza:	11.07 g
Skrobia:	167.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.26 g
Potas:	2988.19 mg
Fosfor:	1272.98 mg
Żelazo:	13.62 mg
Witamina D:	2.02 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	16.15 mg



08.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Woda:	1584.79 g
Tłuszcz:	70.12 g
Cholesterol:	141.8 mg
Fruktoza:	17.4 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.41 g
Sód:	1493.47 mg
Wapń:	543.11 mg
Magnez:	338.5 mg
Witamina A:	1622.11 µg
Witamina E:	14.05 mg
Ryboflawina:	0.77 mg
Witamina C:	228.89 mg

Wartość energetyczna:	7818.65 kJ
Białko ogółem:	95.47 g
Węglowodany ogółem:	263.66 g
Glukoza:	10.99 g
Sacharoza:	18.2 g
Skrobia:	123.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.32 g
Potas:	3298.9 mg
Fosfor:	1235.4 mg
Żelazo:	14.92 mg
Witamina D:	0.91 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	24.56 mg



09.11.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal
Woda:	1617.27 g
Tłuszcz:	70.86 g
Cholesterol:	265.9 mg
Fruktoza:	10.38 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	41.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.77 g
Sód:	1631.01 mg
Wapń:	738.94 mg
Magnez:	408.83 mg
Witamina A:	2859.62 µg
Witamina E:	12.05 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina C:	162.97 mg

Wartość energetyczna:	8663.27 kJ
Białko ogółem:	99.82 g
Węglowodany ogółem:	261.83 g
Glukoza:	11.06 g
Sacharoza:	14.92 g
Skrobia:	143.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.66 g
Potas:	3828.37 mg
Fosfor:	1438.25 mg
Żelazo:	16.52 mg
Witamina D:	1.54 µg
Tiamina:	1.49 mg
Niacyna:	26.9 mg

**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: Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Potrawka brokułowa z szynki (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły podzielić na różyczki, łodygę oczyścić i pokroić w plastry. Brokuła ugotować na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Brokuła zmiksować olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać sos brokułowy. Zabielić jogurtem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

PRZEPIS: 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 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatkować. Jabłko obrać, zetrzeć na dużych oczkach. Koperek drobno posiekać. Umieścić wszystkie składniki w misce, doprawić solą i pieprzem. Dobrze wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (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: 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 - 1/2 sztuki (45g)
- 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 - 3/4 łyżki (10g)
- 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:****PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (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 brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/7 łyżki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (12g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (200g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 i 1/4 porcji (190g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, wyciągnąć gniazda nasienne. Miąższ pokroić w kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

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

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 i 1/2 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- 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: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

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

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- 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: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-11-03 / 2025-11-04 / 2025-11-05 / 2025-11-06 / 2025-11-07 / 2025-11-08 / 2025-11-09



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	1140g (38 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	50g (1 i 1/3 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	30g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	140g (1/4 sztuki)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Cukinia	110g (1/6 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasolka szparagowa, gotowana	260g (1 i 3/4 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Koncentrat pomidorowy 30%	6g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	585g (13 sztuk)
Ogórek	470g (2 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	15g (1/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	195g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	22g (3 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	310g (1 i 3/4 sztuki)
Por	165g (1 i 1/4 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)

Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	165g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	355g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	110g (5 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	140ml (2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	90g (3 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	27g (1 i 3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	175g (17 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	100g (3 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ)	250g (5 sztuk)
Kiełbasa podwawelska	20g (1/8 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	125g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	152g (1 i 1/2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)



Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	90g (3 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	170ml (17 łyżek)
----------------	------------------



Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	10g (3/4 łyżki)
--------	-----------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	50g (1/2 porcji)
--------------------------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Jabłko	770g (4 i 1/4 sztuki)
Kiwi	75g (1 sztuka)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)
Truskawki	70g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	20ml (4 łyżki)
Woda	2860ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	8g (1/2 łyżki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	100g (1 porcja)
Żurek staropolski, butelka Artman	50ml (1/8 opakowania)