



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

15.12.2025 - 21.12.2025

poniedziałek (2025-12-15)	wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)	sobota (2025-12-20)	niedziela (2025-12-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek Sałata Pomarańcza	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) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ketchup, łagodny Rzodkiewka Sałata Jabłko
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Mus owocowy 100%	Jabłko	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Mandarynki	Jogurt naturalny (MLE)	Mandarynki	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Schab gotowany (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g) Czerwona kapusta na ciepło (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Ryba zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE) (100g) Kapusta kiszona zasmażana (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Leczo (200g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-12-15)	wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)	sobota (2025-12-20)	niedziela (2025-12-21)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-12-15)

wtorek (2025-12-16)

środa (2025-12-17)

czwartek (2025-12-18)

piątek (2025-12-19)

sobota (2025-12-20)

niedziela (2025-12-21)

**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



15.12.2025 (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)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal
Woda:	1527.21 g
Tłuszcz:	76.48 g
Cholesterol:	79.6 mg
Fruktoza:	9.22 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	39.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.47 g
Sód:	1474.48 mg
Wapń:	363.1 mg
Magnez:	369.79 mg
Witamina A:	846.29 µg
Witamina E:	16.89 mg
Ryboflawina:	0.84 mg
Witamina C:	173.92 mg

Wartość energetyczna:	8732.46 kJ
Białko ogółem:	91.74 g
Węglowodany ogółem:	264.66 g
Glukoza:	7.93 g
Sacharoza:	18.63 g
Skrobia:	164.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.79 g
Potas:	3787.4 mg
Fosfor:	1187.63 mg
Żelazo:	13.34 mg
Witamina D:	0.93 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	27.63 mg



16.12.2025 (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)
Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
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)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal
Woda:	1941.74 g
Tłuszcz:	66.73 g
Cholesterol:	252.1 mg
Fruktoza:	18.95 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	45.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.67 g
Sód:	1690.38 mg
Wapń:	627.66 mg
Magnez:	421.29 mg
Witamina A:	1455.75 µg
Witamina E:	14.56 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina C:	217.4 mg

Wartość energetyczna:	8804.36 kJ
Białko ogółem:	92.37 g
Węglowodany ogółem:	281.26 g
Glukoza:	11.79 g
Sacharoza:	19.24 g
Skrobia:	173.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.47 g
Potas:	4443.88 mg
Fosfor:	1509.37 mg
Żelazo:	17.18 mg
Witamina D:	0.85 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	22.8 mg



17.12.2025 (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

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (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 brokuła (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal
Woda:	1890.34 g
Tłuszcz:	67.49 g
Cholesterol:	126.2 mg
Fruktoza:	17.17 g
Laktoza:	9.4 g
Błonnik pokarmowy:	52.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.2 g
Sód:	1688.61 mg
Wapń:	842.87 mg
Magnez:	667.37 mg
Witamina A:	3905.68 µg
Witamina E:	19.09 mg
Ryboflawina:	1.93 mg
Witamina C:	397.97 mg

Wartość energetyczna:	9203.69 kJ
Białko ogółem:	97.82 g
Węglowodany ogółem:	286.08 g
Glukoza:	11.21 g
Sacharoza:	19.97 g
Skrobia:	174.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.91 g
Potas:	4274.17 mg
Fosfor:	1648.85 mg
Żelazo:	23.53 mg
Witamina D:	0.71 µg
Tiamina:	2.15 mg
Niacyna:	27.31 mg



18.12.2025 (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
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (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 Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1988 kcal
Woda:	1551.71 g
Tłuszcz:	67.93 g
Cholesterol:	251.2 mg
Fruktoza:	11.07 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	39.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.7 g
Sód:	1442.92 mg
Wapń:	363 mg
Magnez:	390.4 mg
Witamina A:	1288.95 µg
Witamina E:	14.42 mg
Ryboflawina:	1.04 mg
Witamina C:	202.16 mg

Wartość energetyczna:	8333.69 kJ
Białko ogółem:	88.21 g
Węglowodany ogółem:	266.3 g
Glukoza:	11.07 g
Sacharoza:	14.46 g
Skrobia:	181.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.2 g
Potas:	3636.8 mg
Fosfor:	1305.95 mg
Żelazo:	13.15 mg
Witamina D:	0.85 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	33.22 mg



19.12.2025 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE) (100g)	1 porcja
Kapusta kiszona zasmażana (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 kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1992 kcal
Woda:	1592.37 g
Tłuszcz:	65.98 g
Cholesterol:	120.4 mg
Fruktoza:	13.73 g
Laktoza:	0.96 g
Błonnik pokarmowy:	41.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.65 g
Sód:	2071.52 mg
Wapń:	835.47 mg
Magnez:	380.25 mg
Witamina A:	964.21 µg
Witamina E:	14.09 mg
Ryboflawina:	1.14 mg
Witamina C:	118.14 mg

Wartość energetyczna:	8221.41 kJ
Białko ogółem:	92.79 g
Węglowodany ogółem:	266.02 g
Glukoza:	7.69 g
Sacharoza:	13.21 g
Skrobia:	144.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.68 g
Potas:	3591.72 mg
Fosfor:	1311.26 mg
Żelazo:	16.7 mg
Witamina D:	2.08 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	24.16 mg



20.12.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	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)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal
Woda:	1588.31 g
Tłuszcz:	70.82 g
Cholesterol:	329.1 mg
Fruktoza:	4.79 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	34.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.49 g
Sód:	1532.93 mg
Wapń:	415.26 mg
Magnez:	320.71 mg
Witamina A:	729.37 µg
Witamina E:	10.1 mg
Ryboflawina:	0.9 mg
Witamina C:	83.22 mg

Wartość energetyczna:	7605.71 kJ
Białko ogółem:	93.78 g
Węglowodany ogółem:	241.58 g
Glukoza:	4.91 g
Sacharoza:	11.51 g
Skrobia:	129.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.49 g
Potas:	2803.75 mg
Fosfor:	1244.63 mg
Żelazo:	11.16 mg
Witamina D:	1.17 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	23.16 mg



21.12.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i 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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal
Woda:	1583.99 g
Tłuszcz:	72.67 g
Cholesterol:	71.6 mg
Fruktoza:	17.04 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	42.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.66 g
Sód:	1509.17 mg
Wapń:	678.93 mg
Magnez:	391.01 mg
Witamina A:	2662.58 µg
Witamina E:	11 mg
Ryboflawina:	0.78 mg
Witamina C:	163.86 mg

Wartość energetyczna:	8526.94 kJ
Białko ogółem:	91 g
Węglowodany ogółem:	260.88 g
Glukoza:	9.65 g
Sacharoza:	14.09 g
Skrobia:	136.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.49 g
Potas:	3637.5 mg
Fosfor:	1177.64 mg
Żelazo:	14.04 mg
Witamina D:	0.03 µg
Tiamina:	0.64 mg
Niacyna:	22.46 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: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

PRZEPIS: Schab gotowany (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 białej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 ryбно-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: Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 plaster (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) - 1 porcja

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - (40g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Roladka drobiowa, duszona, w sosie (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Uduścić.

PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Poszatkować kapustę. Wlać do garnka 1/2 szklanki wody i wrzucić tam kapustę. Gotować na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 minut. Zetrzeć jabłko na tarce, wrzucić je do kapusty. Zeszklić cebulę na patelni. Część płynu z kapusty przelać na patelnię z cebulką. Wymieszać, dodać całość do garnka z kapustą i wymieszać porządnie. Dodać ocet, sól i pieprz. Gotować całość parę minut.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Ryba zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Ser edamski (MLE) - 2/3 porcji (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kapusta kiszona zasmażana (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 2/3 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kminek, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z 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 kuskus i warzywami (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

**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: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-12-15 / 2025-12-16 / 2025-12-17 / 2025-12-18 / 2025-12-19 / 2025-12-20 / 2025-12-21



Inne

Makaron świderki (GLU) 40g



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU) 1140g (38 kromki)

Grahamka (GLU) 600g (6 sztuk)

Kasza gryczana, gotowana 200g (1 i 1/3 szklanki)

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

Kasza kuskus 40g (1/4 szklanki)

Kawa zbożowa do gotowania (GLU) 21g (3 i 1/2 łyżki)

Makaron gniazda, nitki 50g (1 i 1/3 sztuki)

Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) 225g (1 i 1/4 porcji)

Mąka pszenna, typ 500 31g (2 i 2/3 łyżki)

Ryż brązowy 40g (1/5 szklanki)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 60g (1/3 porcji)

Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) 50g (1/3 porcji)

Cebula 105g (1 sztuka)

Ciecierzycza gotowana 30g (1 i 1/2 łyżki)

Cukinia 180g (1/3 sztuki)

Czosnek 4g (3/4 ząbka)

Fasolka szparagowa, gotowana 200g (1 i 1/3 porcji)

Kapusta biała 130g (1/8 sztuki)

Kapusta czerwona 120g (1 szklanka)

Kapusta kiszona, w zalewie, słoik 70g (2/3 szklanki)

Kapusta pekińska 100g (2 liście)

Koncentrat pomidorowy 30% 3g (1/5 łyżeczki)

Koper ogrodowy 29g (7 i 1/4 łyżeczki)

Korzeń imbiru, surowy 2g (1/8 sztuki)

Marchew 315g (7 sztuk)

Ogórek 250g (1 i 1/3 sztuki)

Papryka czerwona 80g (1/3 sztuki)

Passata 125g (1/2 szklanki)

Pieczarka uprawna, świeża 50g (2 i 1/2 sztuki)

Pietruszka, korzeń 150g (1 i 3/4 sztuki)

Pietruszka, liście 22g (3 i 2/3 łyżeczki)

Pomidor 350g (2 sztuki)

Pomidor koktajlowy 20g (2 sztuki)

Pomidory suszone na słońcu 7g (1 plaster)

Pomidory w puszcze 20g (1/8 szklanki)

Por 80g (2/3 sztuki)

Rukola 10g (1/2 garści)

Rzodkiewka 50g (3 i 1/3 sztuki)

Salata 105g (21 liście)

Seler korzeniowy 190g (2/3 sztuki)

Szpinak 300g (12 garści)

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

Ziemniaki, średnie 345g (3 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) 20g (1 łyżka)

Jogurt naturalny (MLE) 600g (4 opakowania)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 320ml (1 i 1/3 szklanki)

Ser edamski (MLE) 20g (2/3 porcji)

Serek Hochland mini (MLE) 60g (2 opakowania)

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

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

Śmietana 12% (MLE) 35g (2 i 1/3 łyżki)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 175g (17 i 1/2 porcji)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ) 125g (2 i 1/2 sztuki)

Kiełbasa drobiowa, gotowana 100g (1 i 1/4 sztuki)



Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)	Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)	 Napoje	
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)	Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120g (2/3 sztuki)	Sok z cytryny	35ml (7 łyżek)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	290g (2 i 3/4 sztuki)	Woda	2890ml (12 szklanek)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	80g (2 sztuki)	 Przyprawy	
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)	Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	90g (3 porcje)	Bulion rosółowy	50ml (1/5 szklanki)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)	Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)	Ketchup, łagodny	23g (1 i 1/2 łyżki)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)	Kminek, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)	Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)	Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
 Oleje i tłuszcze		Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Olej rzepakowy	165ml (16 i 1/2 łyżki)	Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
 Cukier, słodczyce i przekąski		Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Cukier	5g (1/3 łyżki)	Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)	Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
 Ryby i owoce morza		Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	130g (1 i 1/3 porcji)	Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
 Owoce, orzechy i nasiona		Pieprz czarny	16g (16 szczypt)
Banan	60g (1/2 sztuki)	Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Jabłko	860g (4 i 3/4 sztuki)	Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Kiwi	75g (1 sztuka)	Żelatyna	2g (1/4 łyżki)
Mandarynki	195g (3 sztuki)	 Dania gotowe	
Mieszanaka kompotowa	210g (7 porcji)	Mus owocowy 100%	200g (2 porcje)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)	Włoszczyzna krojona w paski	175g (1 i 3/4 szklanki)