

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, 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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtusty (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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (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)	Mus owocowy 100%	Banan	Jabłko gotowane (100g)	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) Sos boloński (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Ryż biały, gotowany 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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczełi Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paprykarz b/cebule (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor

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)	Serek wiejski (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
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
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
Sos boloński (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2123 kcal
Woda:	1286.6 g
Tłuszcz:	66.76 g
Cholesterol:	312 mg
Fruktoza:	6.01 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	22.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.63 g
Sód:	1689.94 mg
Wapń:	750.19 mg
Magnez:	254.5 mg
Witamina A:	1810.63 µg
Witamina E:	8.67 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina C:	59.63 mg

Wartość energetyczna:	7556.68 kJ
Białko ogółem:	100.8 g
Węglowodany ogółem:	272.32 g
Glukoza:	5.77 g
Sacharoza:	8.45 g
Skrobia:	75.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.57 g
Potas:	2519.68 mg
Fosfor:	1205.6 mg
Żelazo:	9.47 mg
Witamina D:	1.45 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	13.69 mg



06.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
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:	2056 kcal
Woda:	1700.37 g
Tłuszcz:	69.15 g
Cholesterol:	238.2 mg
Fruktoza:	4.62 g
Laktoza:	25.84 g
Błonnik pokarmowy:	22.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.26 g
Sód:	1905.15 mg
Wapń:	1007.86 mg
Magnez:	269.17 mg
Witamina A:	1171.63 µg
Witamina E:	7.54 mg
Ryboflawina:	2.11 mg
Witamina C:	110.65 mg

Wartość energetyczna:	8633.57 kJ
Białko ogółem:	99.19 g
Węglowodany ogółem:	256.69 g
Glukoza:	3.94 g
Sacharoza:	7.99 g
Skrobia:	116.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.75 g
Potas:	3668.63 mg
Fosfor:	1383.49 mg
Żelazo:	9.13 mg
Witamina D:	0.65 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	13.94 mg



07.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, 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 ziemniaczana (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)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
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
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal
Woda:	1426.73 g
Tłuszcz:	63.81 g
Cholesterol:	289.4 mg
Fruktoza:	7.83 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	24.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.61 g
Sód:	811.57 mg
Wapń:	716.99 mg
Magnez:	364.59 mg
Witamina A:	1690.97 µg
Witamina E:	7.73 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	95.69 mg

Wartość energetyczna:	8620.44 kJ
Białko ogółem:	116.16 g
Węglowodany ogółem:	264.07 g
Glukoza:	8.46 g
Sacharoza:	19.82 g
Skrobia:	96.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.27 g
Potas:	3361.78 mg
Fosfor:	1286.77 mg
Żelazo:	9.64 mg
Witamina D:	1.71 µg
Tiamina:	1.71 mg
Niacyna:	14.07 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
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
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:	2063 kcal
Woda:	1547 g
Tłuszcz:	64.6 g
Cholesterol:	211.8 mg
Fruktoza:	8.96 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	20 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.73 g
Sód:	974.02 mg
Wapń:	764.55 mg
Magnez:	228.54 mg
Witamina A:	1539.06 µg
Witamina E:	7.17 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina C:	118.1 mg

Wartość energetyczna:	8662.32 kJ
Białko ogółem:	92.61 g
Węglowodany ogółem:	273.92 g
Glukoza:	5.39 g
Sacharoza:	16.77 g
Skrobia:	111.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.49 g
Potas:	3512.65 mg
Fosfor:	1057 mg
Żelazo:	11.48 mg
Witamina D:	1.08 µg
Tiamina:	1.3 mg
Niacyna:	14.61 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
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
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 (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (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)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal
Woda:	1642.77 g
Tłuszcz:	65.01 g
Cholesterol:	134.7 mg
Fruktoza:	7.82 g
Laktoza:	28.44 g
Błonnik pokarmowy:	23.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.62 g
Sód:	928.37 mg
Wapń:	919.54 mg
Magnez:	263.68 mg
Witamina A:	3525.34 µg
Witamina E:	11.63 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	139.86 mg

Wartość energetyczna:	8154.48 kJ
Białko ogółem:	92.21 g
Węglowodany ogółem:	272.71 g
Glukoza:	7.59 g
Sacharoza:	8.73 g
Skrobia:	106.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.92 g
Potas:	3867.37 mg
Fosfor:	1185.14 mg
Żelazo:	7.78 mg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	12.2 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
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
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

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal
Woda:	1638.31 g
Tłuszcz:	68.43 g
Cholesterol:	311.4 mg
Fruktoza:	5.3 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	20.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.04 g
Sód:	815.23 mg
Wapń:	764.99 mg
Magnez:	234.39 mg
Witamina A:	2411.89 µg
Witamina E:	8.86 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina C:	168.28 mg

Wartość energetyczna:	8424.88 kJ
Białko ogółem:	104.54 g
Węglowodany ogółem:	251.3 g
Glukoza:	5.33 g
Sacharoza:	27.15 g
Skrobia:	107.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.95 g
Potas:	2702.64 mg
Fosfor:	1190.73 mg
Żelazo:	9.16 mg
Witamina D:	1.05 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	8.88 mg



11.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (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)
Weka (GLU)	5 kromek (75g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal
Woda:	1495.87 g
Tłuszcz:	60.31 g
Cholesterol:	142.8 mg
Fruktoza:	4 g
Laktoza:	25.08 g
Błonnik pokarmowy:	22.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.57 g
Sód:	900.62 mg
Wapń:	810.08 mg
Magnez:	256.95 mg
Witamina A:	1173.99 µg
Witamina E:	7.49 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	139.33 mg

Wartość energetyczna:	8156.32 kJ
Białko ogółem:	101.21 g
Węglowodany ogółem:	241.09 g
Glukoza:	3.78 g
Sacharoza:	5.08 g
Skrobia:	118.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.72 g
Potas:	3455.64 mg
Fosfor:	1253.16 mg
Żelazo:	8.21 mg
Witamina D:	0.27 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	22.71 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 - 2 sztuki (180g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (90g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



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 wielowocowy (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 ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: 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 ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

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 rybno-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: Jabłko gotowane (100g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)



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 (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 biały - 1/6 szklanki (30g)
- 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: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- 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. 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 jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



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 łyżka (10ml)
- 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 koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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	5g (1/8 szklanki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	25ml (1 i 1/4 łyżki)
Kajzerka (GLU)	420g (7 sztuk)
Kasza gryczana	20g (1/5 woreczka)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 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	50g (2/3 szklanki)
Makaron, ugotowany (GLU)	240g (1 i 1/4 porcji)
Makaron zacierka	30g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Płatki gryczane	30g (3 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	70g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Weka (GLU)	735g (49 kromki)



Warzywa

Brokuły	320g (2/3 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)
Fasolka szparagowa, gotowana	190g (1 i 1/4 porcji)
Fasolka szparagowa, mrożona	80g (1/5 opakowania)
Kalafior	200g (1 porcja)

Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	615g (13 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	240g (4 sztuki)
Passata	60g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	350g (4 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Por	210g (1 i 1/2 sztuki)
Salata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	150g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	32g (1/8 sztuki)
Szpinak, mrożony	50g (1 porcja)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	315g (3 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko 2% tłuszczu	3160ml (13 i 3/4 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 opakowanie)
Serek Tartare (MLE)	20g (1 łyżka)
Serek wiejski (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	90g (6 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	90g (3 porcje)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	90g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe	15g (1/4 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	150g (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	465g (4 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)	5g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy	88ml (8 i 3/4 łyżki)
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	150g (1 i 1/2 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	100g (2/3 sztuki)
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	1050ml (4 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosołowy	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	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 opakowania)
------------------	---------------------