



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

13.10.2025 - 19.10.2025

poniedziałek (2025-10-13)	wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)
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) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Cukinia 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 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) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g)	Banan	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Gruszka pieczona (130g)	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-10-13)	wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebule (RYB) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczoły Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Połędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor
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 makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-10-13)

wtorek (2025-10-14)

środa (2025-10-15)

czwartek (2025-10-16)

piątek (2025-10-17)

sobota (2025-10-18)

niedziela (2025-10-19)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
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



13.10.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1848 kcal
Woda:	1465.25 g
Tłuszcz:	56.48 g
Cholesterol:	119.4 mg
Fruktoza:	4.19 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.56 g
Sód:	787.63 mg
Wapń:	603.21 mg
Magnez:	588.34 mg
Witamina A:	1588.71 µg
Witamina E:	7.1 mg
Ryboflawina:	1.44 mg
Witamina C:	77.98 mg

Wartość energetyczna:	7068.29 kJ
Białko ogółem:	91.44 g
Węglowodany ogółem:	259.67 g
Glukoza:	3.93 g
Sacharoza:	6.99 g
Skrobia:	77.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.29 g
Potas:	3749.78 mg
Fosfor:	1561.2 mg
Żelazo:	13.69 mg
Witamina D:	0.75 µg
Tiamina:	2.04 mg
Niacyna:	24.41 mg



14.10.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (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	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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:	1961 kcal
Woda:	1766.81 g
Tłuszcz:	58.24 g
Cholesterol:	334.5 mg
Fruktoza:	4.7 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	19.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.36 g
Sód:	808.89 mg
Wapń:	769.19 mg
Magnez:	263.07 mg
Witamina A:	1195.9 µg
Witamina E:	8.54 mg
Ryboflawina:	1.35 mg
Witamina C:	139.5 mg

Wartość energetyczna:	8249.83 kJ
Białko ogółem:	102.27 g
Węglowodany ogółem:	256.28 g
Glukoza:	4.5 g
Sacharoza:	14.95 g
Skrobia:	117.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.67 g
Potas:	3629.38 mg
Fosfor:	1266.61 mg
Żelazo:	12.08 mg
Witamina D:	1.29 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	21.77 mg



15.10.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrąka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1966 kcal
Woda:	1673.65 g
Tłuszcz:	53.18 g
Cholesterol:	147.6 mg
Fruktoza:	8.27 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.51 g
Sód:	870.55 mg
Wapń:	520.08 mg
Magnez:	233.19 mg
Witamina A:	3090.62 µg
Witamina E:	5.57 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina C:	81.71 mg

Wartość energetyczna:	8280.31 kJ
Białko ogółem:	104.22 g
Węglowodany ogółem:	276.34 g
Glukoza:	9.23 g
Sacharoza:	21.28 g
Skrobia:	121.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.16 g
Potas:	2889.35 mg
Fosfor:	949.4 mg
Żelazo:	7.05 mg
Witamina D:	0.43 µg
Tiamina:	0.7 mg
Niacyna:	19.27 mg



16.10.2025 (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)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1887 kcal
Woda:	1964.42 g
Tłuszcz:	53.09 g
Cholesterol:	158.2 mg
Fruktoza:	16.98 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.07 g
Sód:	930.96 mg
Wapń:	588.51 mg
Magnez:	230.99 mg
Witamina A:	958.18 µg
Witamina E:	10.35 mg
Ryboflawina:	1.44 mg
Witamina C:	193.16 mg

Wartość energetyczna:	7924.39 kJ
Białko ogółem:	95.46 g
Węglowodany ogółem:	269.05 g
Glukoza:	10.37 g
Sacharoza:	11.05 g
Skrobia:	83.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.59 g
Potas:	3581.37 mg
Fosfor:	954.52 mg
Żelazo:	9.46 mg
Witamina D:	1.14 µg
Tiamina:	1.74 mg
Niacyna:	16.3 mg



17.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza 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)
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)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal
Woda:	1675.93 g
Tłuszcz:	56.72 g
Cholesterol:	292 mg
Fruktoza:	5.71 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.22 g
Sód:	747.74 mg
Wapń:	584.08 mg
Magnez:	224.15 mg
Witamina A:	1208.04 µg
Witamina E:	9.77 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina C:	135.65 mg

Wartość energetyczna:	8013.6 kJ
Białko ogółem:	93.1 g
Węglowodany ogółem:	264.45 g
Glukoza:	5.33 g
Sacharoza:	6.16 g
Skrobia:	94.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.1 g
Potas:	3103.89 mg
Fosfor:	939.75 mg
Żelazo:	9.57 mg
Witamina D:	2.02 µg
Tiamina:	0.72 mg
Niacyna:	11.33 mg



18.10.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal
Woda:	1676.82 g
Tłuszcz:	57.26 g
Cholesterol:	142.9 mg
Fruktoza:	14.59 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	29.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.72 g
Sód:	797.52 mg
Wapń:	819.07 mg
Magnez:	287.87 mg
Witamina A:	2923.72 µg
Witamina E:	11.65 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina C:	128.25 mg

Wartość energetyczna:	7271.4 kJ
Białko ogółem:	92.82 g
Węglowodany ogółem:	289.88 g
Glukoza:	9.09 g
Sacharoza:	17.69 g
Skrobia:	67.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.74 g
Potas:	3175.61 mg
Fosfor:	1060.29 mg
Żelazo:	13.56 mg
Witamina D:	0.44 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	16.96 mg



19.10.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1885 kcal
Woda:	1616.57 g
Tłuszcz:	56.79 g
Cholesterol:	83 mg
Fruktoza:	7.23 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.48 g
Sód:	460.41 mg
Wapń:	620.36 mg
Magnez:	247.27 mg
Witamina A:	3331.1 µg
Witamina E:	7.04 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	104.95 mg

Wartość energetyczna:	7927.57 kJ
Białko ogółem:	95.07 g
Węglowodany ogółem:	260.38 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	14 g
Skrobia:	44.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.95 g
Potas:	3106.98 mg
Fosfor:	856.37 mg
Żelazo:	8.98 mg
Witamina D:	0.68 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	16.7 mg

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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 ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

PRZEPIS: Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki umyć, usunąć szypułki, zblendować na gładki mus, przetrzeć przez sito. Mus nałożyć do pojemniczka i udekorować kleksem z jogurtu naturalnego.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- 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: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 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 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: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- 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. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

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

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w wodzie.

**PRZEPIS: Zupa selerowa z makaronem (GLU, 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)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- 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: Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (133g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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 (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 pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/5 łyżki (3g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)

**Sposób przygotowania:**

Upiec gruszkę w piekarniku.

**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 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**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 pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewki obrać, ugotować bądź upiec w piekarniku do miękkości. Po ostudzeniu pokroić, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zblendować.



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 sztuka (35g)
- 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 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**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.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-10-13 / 2025-10-14 / 2025-10-15 / 2025-10-16 / 2025-10-17 / 2025-10-18 / 2025-10-19



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron świderki (GLU)	60g (1 i 1/4 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	30g (1 i 1/4 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż biały, gotowany	300g (2 i 1/2 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	200g (1 i 1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	240g (1/3 sztuki)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Kapusta pekińska	60g (1 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Marchew	585g (13 sztuk)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)
Pomidor	500g (3 sztuki)
Pomidory w puszcze	153g (2/3 szklanki)
Por	30g (1/5 sztuki)

Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	190g (2/3 sztuki)
Szpinak	105g (4 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	950g (11 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	305g (3 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	45g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	480g (3 i 1/4 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	38g (2 i 1/2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	117g (2 i 1/3 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	270g (1 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	240g (2 i 1/3 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	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	180g (1 i 3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	85ml (8 i 1/2 łyżki)
----------------	----------------------



Cukier, słodcy i przekąski

Cukier	1g (1/8 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki	140g (1 szklanka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	3110ml (13 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)

Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)
-----------------------------	-------------------