

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów

26.01.2026 - 01.02.2026

poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)	sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Ogórek Sałata Pomarańcza
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mandarynki	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko	Jogurt naturalny (MLE)	Kiwi	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Roladka wieprzowa, duszona, w sosie (100g) Czerwona kapusta na ciepło (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Kurczak w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor

poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)	sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)



26.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1944 kcal
Woda:	1616.62 g
Tłuszcz:	59.64 g
Cholesterol:	584 mg
Fruktoza:	16.64 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	41.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.26 g
Sód:	1247.17 mg
Wapń:	494.36 mg
Magnez:	377.57 mg
Witamina A:	5175.67 µg
Witamina E:	16.35 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina C:	391.81 mg

Wartość energetyczna:	8147.28 kJ
Białko ogółem:	85.78 g
Węglowodany ogółem:	261.31 g
Glukoza:	13.07 g
Sacharoza:	17.6 g
Skrobia:	153.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.6 g
Potas:	3909.12 mg
Fosfor:	1340.99 mg
Żelazo:	15.56 mg
Witamina D:	2.88 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	20.93 mg



27.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (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	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2096 kcal
Woda:	3096.59 g
Tłuszcz:	78.07 g
Cholesterol:	160.5 mg
Fruktoza:	10.86 g
Laktoza:	12.05 g
Błonnik pokarmowy:	41.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.84 g
Sód:	1817.07 mg
Wapń:	1014.09 mg
Magnez:	429.69 mg
Witamina A:	2209.8 µg
Witamina E:	15.47 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	268.39 mg

Wartość energetyczna:	8765.75 kJ
Białko ogółem:	102.89 g
Węglowodany ogółem:	253.42 g
Glukoza:	11.97 g
Sacharoza:	10.98 g
Skrobia:	147.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.66 g
Potas:	4768.05 mg
Fosfor:	1667.4 mg
Żelazo:	16.43 mg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	1.96 mg
Niacyna:	28.95 mg



28.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Roladka wieprzowa, 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	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal
Woda:	1629.48 g
Tłuszcz:	71.2 g
Cholesterol:	325.3 mg
Fruktoza:	13.01 g
Laktoza:	10.2 g
Błonnik pokarmowy:	39.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.04 g
Sód:	1222.31 mg
Wapń:	732.82 mg
Magnez:	351.97 mg
Witamina A:	1954.6 µg
Witamina E:	16.31 mg
Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina C:	290.48 mg

Wartość energetyczna:	8073.65 kJ
Białko ogółem:	88.86 g
Węglowodany ogółem:	240.78 g
Glukoza:	10.97 g
Sacharoza:	16.02 g
Skrobia:	134.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.69 g
Potas:	4016.06 mg
Fosfor:	1402.04 mg
Żelazo:	13.98 mg
Witamina D:	1.72 µg
Tiamina:	1.98 mg
Niacyna:	24.86 mg



29.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal
Woda:	1647.44 g
Tłuszcz:	69.04 g
Cholesterol:	153.8 mg
Fruktoza:	9.98 g
Laktoza:	10.2 g
Błonnik pokarmowy:	40.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.25 g
Sód:	1972.02 mg
Wapń:	747.02 mg
Magnez:	389.41 mg
Witamina A:	2045.8 µg
Witamina E:	13.11 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	178.37 mg

Wartość energetyczna:	8174.02 kJ
Białko ogółem:	86.85 g
Węglowodany ogółem:	262.16 g
Glukoza:	8.43 g
Sacharoza:	21.95 g
Skrobia:	154.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.13 g
Potas:	4037.2 mg
Fosfor:	1358.14 mg
Żelazo:	15.5 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	1.46 mg
Niacyna:	22.12 mg



30.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1930 kcal
Woda:	1317.39 g
Tłuszcz:	66.16 g
Cholesterol:	263 mg
Fruktoza:	12.23 g
Laktoza:	7.52 g
Błonnik pokarmowy:	36.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.12 g
Sód:	1014.37 mg
Wapń:	534.9 mg
Magnez:	351.68 mg
Witamina A:	3364.7 µg
Witamina E:	15.71 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	263.99 mg

Wartość energetyczna:	8078.32 kJ
Białko ogółem:	87.5 g
Węglowodany ogółem:	231.84 g
Glukoza:	9.02 g
Sacharoza:	7.88 g
Skrobia:	111.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.85 g
Potas:	2901.5 mg
Fosfor:	1034.37 mg
Żelazo:	14.64 mg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	16.37 mg



31.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal
Woda:	1484.15 g
Tłuszcz:	60.3 g
Cholesterol:	93.2 mg
Fruktoza:	7.25 g
Laktoza:	9.84 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.74 g
Sód:	1544.14 mg
Wapń:	1002.66 mg
Magnez:	388.55 mg
Witamina A:	2051.51 µg
Witamina E:	10.01 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	123.37 mg

Wartość energetyczna:	7096.83 kJ
Białko ogółem:	90.67 g
Węglowodany ogółem:	257.18 g
Glukoza:	5.72 g
Sacharoza:	13.97 g
Skrobia:	128.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11 g
Potas:	3344.28 mg
Fosfor:	1442.64 mg
Żelazo:	14.81 mg
Witamina D:	0.28 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	19.77 mg



01.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1/2 opakowania
(100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1858 kcal
Woda:	1505.72 g
Tłuszcz:	58.51 g
Cholesterol:	326.6 mg
Fruktoza:	13.73 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	34.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.18 g
Sód:	925.01 mg
Wapń:	428.08 mg
Magnez:	344.12 mg
Witamina A:	957.77 µg
Witamina E:	8.88 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina C:	158.33 mg

Wartość energetyczna:	7783.42 kJ
Białko ogółem:	91.39 g
Węglowodany ogółem:	242.95 g
Glukoza:	9.73 g
Sacharoza:	13.47 g
Skrobia:	171.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.64 g
Potas:	3513.11 mg
Fosfor:	1330.06 mg
Żelazo:	13.54 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	20.27 mg



PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni - 1/3 kromki (15g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę do zeszklenia. Dodać włoszczyznę pokrojoną w drobną kostkę lub startą na grubych oczkach. Dodać paprykę i czosnek. Dusić do miękkości. Dodać pomidory lub passatę pomidorową. Zalać bulionem. Dodać liście laurowego i ziele angielskie. Dodać ryż i gotować do miękkości. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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 fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:



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

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- 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: Roladka wieprzowa, duszona, w sosie (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/3 szklanki (155g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (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)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- 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: Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawę. Zblendować na gładką masę.

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) - 1/8 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

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 - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (120g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/3 opakowania (200ml)



Sposób przygotowania:

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- 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, pieczone (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: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 3/4 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z warzywami dodać jogurt i przyprawy, wymieszać.



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-26 / 2026-01-27 / 2026-01-28 / 2026-01-29 / 2026-01-30 / 2026-01-31 / 2026-02-01



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham (GLU)	1140g (38 kromki)
Chleb żytni	15g (1/3 kromki)
Grahamka (GLU)	360g (6 sztuk)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	50ml (2 i 1/2 łyżki)
Kasza orkiszowa	15g (1/8 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 pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	20g (1/8 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	10g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	110g (2/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	95g (3/4 sztuki)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)
Czosnek	32g (6 i 1/3 ząbka)
Fasola biała, gotowana	50g (1/4 szklanki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta biała	125g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	155g (1 i 1/3 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	5g (1/3 łyżeczki)
Koper, świeży	12g (3 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	900g (20 sztuk)

Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	240g (4 sztuki)
Papryka chili, suszona	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	300g (1 i 1/3 sztuki)
Passata	130g (1/2 szklanki)
Pietruszka, korzeń	290g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	9g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Por	105g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	65g (4 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (1/2 sztuki)
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	170g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	42g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Szpinak	220g (8 i 3/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	540g (6 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	890ml (3 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 opakowanie)
Serek Tartare (MLE)	40g (2 łyżki)
Serek wiejski (MLE)	100g (1/2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	50g (3 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	30g (1 porcja)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	315g (6 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa podwawelska	20g (1/8 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	505g (5 sztuk)
Pasztet 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 Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	30g (1 porcja)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, łopatka	90g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	148ml (14 i 3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	4g (1/3 łyżki)
--------	----------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	130g (1 i 1/3 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	490g (2 i 3/4 sztuki)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Mandarynki	195g (3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	350g (11 i 2/3 porcji)

Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	320g (1 sztuka)
Truskawki, mrożone	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1400ml (5 i 3/4 szklanki)
Sok z cytryny	33ml (5 i 1/2 łyżki)
Woda	1930ml (8 szklanek)



Przyprawy

Bulion rosołowy	80ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	225ml (1 szklanka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	3ml (1/2 łyżki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	75g (3/4 szklanki)
Żurek staropolski, butelka Artman	200ml (1/3 opakowania)