



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

03.03.2025 - 09.03.2025

poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)	sobota (2025-03-08)	niedziela (2025-03-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z twarogu (MLE) (50g) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Gruszka	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Jogurt brzoskwiński (MLE)	Jabłko	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z pora (MLE) (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)	sobota (2025-03-08)	niedziela (2025-03-09)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)

poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)	sobota (2025-03-08)	niedziela (2025-03-09)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



03.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal
Woda:	1972.46 g
Tłuszcz:	76.96 g
Cholesterol:	294.6 mg
Fruktoza:	7.97 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	27.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.22 g
Sód:	1555.2 mg
Wapń:	1223.32 mg
Magnez:	280.07 mg
Witamina A:	1201.67 µg
Witamina E:	9.95 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina C:	220.73 mg

Wartość energetyczna:	8069.45 kJ
Białko ogółem:	99.45 g
Węglowodany ogółem:	268.28 g
Glukoza:	8.05 g
Sacharoza:	6.42 g
Skrobia:	60.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.08 g
Potas:	3297.77 mg
Fosfor:	1129.12 mg
Żelazo:	16.03 mg
Witamina D:	1.04 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	11.66 mg



04.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posilek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1905 kcal
Woda:	1691.43 g
Tłuszcz:	60.01 g
Cholesterol:	233.4 mg
Fruktoza:	10.74 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.98 g
Sód:	1537.72 mg
Wapń:	1016.14 mg
Magnez:	348.09 mg
Witamina A:	2343.95 µg
Witamina E:	10.06 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	165.94 mg

Wartość energetyczna:	7988.34 kJ
Białko ogółem:	91.2 g
Węglowodany ogółem:	257.34 g
Glukoza:	5.22 g
Sacharoza:	8.09 g
Skrobia:	114.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.63 g
Potas:	3390.23 mg
Fosfor:	1083.16 mg
Żelazo:	17.1 mg
Witamina D:	0.66 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	22.56 mg



05.03.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal
Woda:	1648.5 g
Tłuszcz:	63.75 g
Cholesterol:	296.8 mg
Fruktoza:	5.59 g
Laktoza:	21.39 g
Błonnik pokarmowy:	32.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.71 g
Sód:	1976.29 mg
Wapń:	1199.04 mg
Magnez:	287.21 mg
Witamina A:	2711.21 µg
Witamina E:	12.11 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	197.49 mg

Wartość energetyczna:	9022.14 kJ
Białko ogółem:	103.57 g
Węglowodany ogółem:	301.54 g
Glukoza:	5.54 g
Sacharoza:	18.05 g
Skrobia:	146.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.71 g
Potas:	3420.22 mg
Fosfor:	1240.43 mg
Żelazo:	16.74 mg
Witamina D:	3.19 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	19.29 mg



06.03.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Budyń waniliowy (MLE) (200g)	1 porcja
------------------------------	----------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal
Woda:	1797.82 g
Tłuszcz:	60.5 g
Cholesterol:	199.6 mg
Fruktoza:	4.88 g
Laktoza:	29.35 g
Błonnik pokarmowy:	26.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.96 g
Sód:	1539.33 mg
Wapń:	1447.21 mg
Magnez:	263.25 mg
Witamina A:	1806.74 µg
Witamina E:	6.75 mg
Ryboflawina:	1.9 mg
Witamina C:	178.64 mg

Wartość energetyczna:	7639.53 kJ
Białko ogółem:	90.52 g
Węglowodany ogółem:	289 g
Glukoza:	4.29 g
Sacharoza:	23.78 g
Skrobia:	69.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.12 g
Potas:	3189.42 mg
Fosfor:	1036.12 mg
Żelazo:	15.89 mg
Witamina D:	0.65 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	9.88 mg



07.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g)	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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal
Woda:	1634.81 g
Tłuszcz:	58.2 g
Cholesterol:	91 mg
Fruktoza:	5.37 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.88 g
Sód:	1688.6 mg
Wapń:	997.95 mg
Magnez:	294.66 mg
Witamina A:	1850.18 µg
Witamina E:	12.18 mg
Ryboflawina:	1.05 mg
Witamina C:	151.82 mg

Wartość energetyczna:	8082.67 kJ
Białko ogółem:	88.73 g
Węglowodany ogółem:	270.1 g
Glukoza:	5.12 g
Sacharoza:	7.85 g
Skrobia:	112.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.92 g
Potas:	3374.17 mg
Fosfor:	912.42 mg
Żelazo:	14.72 mg
Witamina D:	1.15 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	11.85 mg



08.03.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal
Woda:	1665.09 g
Tłuszcz:	62.84 g
Cholesterol:	113.8 mg
Fruktoza:	16.33 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	32.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.2 g
Sód:	1666 mg
Wapń:	941.23 mg
Magnez:	291.85 mg
Witamina A:	2288.86 µg
Witamina E:	11.72 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina C:	143.24 mg

Wartość energetyczna:	8362.32 kJ
Białko ogółem:	85.77 g
Węglowodany ogółem:	275.46 g
Glukoza:	10.19 g
Sacharoza:	13.45 g
Skrobia:	67.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.26 g
Potas:	3070.37 mg
Fosfor:	945.3 mg
Żelazo:	15.05 mg
Witamina D:	0.35 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	11.7 mg



09.03.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (200ml)
--------------------------	------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal
Woda:	1651.66 g
Tłuszcz:	63.6 g
Cholesterol:	311 mg
Fruktoza:	9.76 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	29.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.14 g
Sód:	1694.39 mg
Wapń:	1321.9 mg
Magnez:	318.38 mg
Witamina A:	3198.6 µg
Witamina E:	10.66 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina C:	102.23 mg

Wartość energetyczna:	8545.02 kJ
Białko ogółem:	98.9 g
Węglowodany ogółem:	274.19 g
Glukoza:	10.56 g
Sacharoza:	21.26 g
Skrobia:	43.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.91 g
Potas:	4064.6 mg
Fosfor:	1097.06 mg
Żelazo:	16.57 mg
Witamina D:	1.03 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	11.55 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: Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 1 sztuka (163g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muskatołową. Zabielić jogurtem. Posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso udusić w pomidorach, dodać fasolkę szparagową i tartą na grubych oczkach marchewkę. Dodać przyprawy. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/5 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (150g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

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: Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**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) - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ugotować warzywa. Zabielić śmietaną. Zagęścić mąką.

PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcja (150g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**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, ze skórą - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z twarogu (MLE) (50g) - 1 porcja

- 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: 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: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza kuskus	40g (1/4 szklanki)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Mąka pszenna, typ 500	36g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	30g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Fasolka zielona, surowa	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony, mrożony	20g (1/8 opakowania)
Kalafior	70g (1/3 porcji)
Kalarepa	163g (1 sztuka)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	5g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Marchew	478g (10 i 2/3 sztuki)

Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszane	25g (1/2 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	40g (6 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	450g (2 i 2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	80g (1/3 szklanki)
Por	130g (1 sztuka)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Salata	90g (18 liści)
Seler korzeniowy	120g (1/3 sztuki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	210g (8 i 1/3 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	315g (3 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	55g (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Maślanka naturalna (MLE)	400ml (2 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2150ml (9 i 1/3 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	25g (1 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	150g (5 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (3 i 1/2 sztuki)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	90g (3 porcje)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	250g (2 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	40g (1/3 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, mięso mielone	160g (1 porcja)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	115ml (11 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------



Cukier, słodcyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	5g (1/3 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)
Woda	2910ml (12 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	260g (2 i 2/3 szklanki)
-----------------------------	-------------------------