



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

05.05.2025 - 11.05.2025

poniedziałek (2025-05-05)	wtorek (2025-05-06)	środa (2025-05-07)	czwartek (2025-05-08)	piątek (2025-05-09)	sobota (2025-05-10)	niedziela (2025-05-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata Mus 100% banan jabłko Kubuś	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Papryka czerwona Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata Gruszka
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko	Kiwi	Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	Gruszka	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jogurt naturalny Hej (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (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) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

poniedziałek (2025-05-05)	wtorek (2025-05-06)	środa (2025-05-07)	czwartek (2025-05-08)	piątek (2025-05-09)	sobota (2025-05-10)	niedziela (2025-05-11)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

poniedziałek (2025-05-05)	wtorek (2025-05-06)	środa (2025-05-07)	czwartek (2025-05-08)	piątek (2025-05-09)	sobota (2025-05-10)	niedziela (2025-05-11)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



05.05.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal
Woda:	1945.44 g
Tłuszcz:	60.62 g
Cholesterol:	263.2 mg
Fruktoza:	18.72 g
Laktoza:	3.97 g
Błonnik pokarmowy:	41.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.49 g
Sód:	1816.54 mg
Wapń:	849.32 mg
Magnez:	406.26 mg
Witamina A:	1591.01 µg
Witamina E:	12.37 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina C:	236.98 mg

Wartość energetyczna:	8275.45 kJ
Białko ogółem:	99.01 g
Węglowodany ogółem:	256.34 g
Glukoza:	12.42 g
Sacharoza:	17.57 g
Skrobia:	156.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.56 g
Potas:	4262.8 mg
Fosfor:	1676.74 mg
Żelazo:	16.29 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	1.13 mg
Niacyna:	26.91 mg



06.05.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)

► II Śniadanie

Kiwi	2 sztuki (150g)
------	-----------------

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1896 kcal
Woda:	1326.25 g
Tłuszcz:	59.88 g
Cholesterol:	259 mg
Fruktoza:	9.38 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.97 g
Sód:	1388.16 mg
Wapń:	390.48 mg
Magnez:	335.05 mg
Witamina A:	2158.54 µg
Witamina E:	13.06 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina C:	195.9 mg

Wartość energetyczna:	7034.99 kJ
Białko ogółem:	90.4 g
Węglowodany ogółem:	256.13 g
Glukoza:	10 g
Sacharoza:	8.34 g
Skrobia:	125.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.23 g
Potas:	2827.5 mg
Fosfor:	1081.84 mg
Żelazo:	14.34 mg
Witamina D:	1.08 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	24.67 mg



07.05.2025 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (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	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
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)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1862 kcal
Woda:	1902.05 g
Tłuszcz:	60.48 g
Cholesterol:	177.4 mg
Fruktoza:	15.89 g
Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.37 g
Sód:	1486.11 mg
Wapń:	570.88 mg
Magnez:	337.27 mg
Witamina A:	2119.7 µg
Witamina E:	10.59 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina C:	135.43 mg

Wartość energetyczna:	7660.14 kJ
Białko ogółem:	82.91 g
Węglowodany ogółem:	256.6 g
Glukoza:	8.67 g
Sacharoza:	25.71 g
Skrobia:	139.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.35 g
Potas:	3782.03 mg
Fosfor:	1172.3 mg
Żelazo:	13.16 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	20.66 mg



08.05.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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)
Sałata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
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:	1985 kcal
Woda:	1757.72 g
Tłuszcz:	66.15 g
Cholesterol:	310 mg
Fruktoza:	18.72 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	42.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.39 g
Sód:	1533.13 mg
Wapń:	492 mg
Magnez:	394.33 mg
Witamina A:	1838.84 µg
Witamina E:	15.11 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina C:	216.62 mg

Wartość energetyczna:	8311.19 kJ
Białko ogółem:	96.31 g
Węglowodany ogółem:	260.01 g
Glukoza:	11.74 g
Sacharoza:	14.31 g
Skrobia:	141.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.59 g
Potas:	3867 mg
Fosfor:	1326.28 mg
Żelazo:	16.81 mg
Witamina D:	1.58 µg
Tiamina:	1.85 mg
Niacyna:	28.47 mg



09.05.2025 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1846 kcal
Woda:	1598.96 g
Tłuszcz:	63.73 g
Cholesterol:	376.1 mg
Fruktoza:	14.94 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.92 g
Sód:	1459.56 mg
Wapń:	416.07 mg
Magnez:	329.65 mg
Witamina A:	4411.51 µg
Witamina E:	11.34 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina C:	151.28 mg

Wartość energetyczna:	7737.83 kJ
Białko ogółem:	90.34 g
Węglowodany ogółem:	238.69 g
Glukoza:	9.94 g
Sacharoza:	17.65 g
Skrobia:	131.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.13 g
Potas:	3389.18 mg
Fosfor:	1060.85 mg
Żelazo:	14.56 mg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	18.35 mg



10.05.2025 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)
-----------------------------	---------------------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1988 kcal
Woda:	1335.88 g
Tłuszcz:	63.43 g
Cholesterol:	323.9 mg
Fruktoza:	7.08 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	35.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.3 g
Sód:	1820.95 mg
Wapń:	474.62 mg
Magnez:	302.72 mg
Witamina A:	1769.6 µg
Witamina E:	13.98 mg
Ryboflawina:	1.01 mg
Witamina C:	180.02 mg

Wartość energetyczna:	7398.03 kJ
Białko ogółem:	94.09 g
Węglowodany ogółem:	251.45 g
Glukoza:	6.9 g
Sacharoza:	7.48 g
Skrobia:	127.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.39 g
Potas:	2774.82 mg
Fosfor:	1233.09 mg
Żelazo:	13.73 mg
Witamina D:	3.08 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	24.39 mg



11.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	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:	1996 kcal
Woda:	1394.64 g
Tłuszcz:	70.23 g
Cholesterol:	106.6 mg
Fruktoza:	13.03 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	39.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.07 g
Sód:	1266.39 mg
Wapń:	368.63 mg
Magnez:	325.49 mg
Witamina A:	2497.67 µg
Witamina E:	11.99 mg
Ryboflawina:	0.86 mg
Witamina C:	127.33 mg

Wartość energetyczna:	8357.07 kJ
Białko ogółem:	87.89 g
Węglowodany ogółem:	258.15 g
Glukoza:	7.59 g
Sacharoza:	9.45 g
Skrobia:	159.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.72 g
Potas:	3293.69 mg
Fosfor:	1093.29 mg
Żelazo:	12.61 mg
Witamina D:	0.13 µg
Tiamina:	0.6 mg
Niacyna:	18.85 mg

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: 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: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Indyk, mięso mielone - 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:** Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (80ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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 - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 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) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (30g)
- 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: Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**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)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i wymieszać z olejem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmixować.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (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) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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 czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**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.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****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 - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- 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:** 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 Biezuń (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: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- 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:** Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 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: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-05-05 / 2025-05-06 / 2025-05-07 / 2025-05-08 / 2025-05-09 / 2025-05-10 / 2025-05-11



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron pełnoziarnisty	25g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	430g (2 i 1/4 porcji)
Makaron świderki (GLU)	30g (2/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	100g (1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	200g (1 i 1/3 porcji)
Brokuły, mrożone	130g (1/4 opakowania)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	87g (3/4 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	160g (3 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	640g (14 i 1/4 sztuki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	25g (1/2 sztuki)

Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pietruszka, korzeń	160g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	50g (8 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	153g (2/3 szklanki)
Por	80g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	190g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	130g (5 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	135g (1 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	35g (1 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	340ml (1 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
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 Krasnystaw (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	40g (2 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	120g (4 porcje)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	292g (5 i 3/4 sztuki)



Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	105g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	315g (3 i 1/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Półdewica 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)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, łopátka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	120ml (12 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)



Cukier, słodcy i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	1g (1/8 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	260g (2 sztuki)
Jabłko	630g (3 i 1/2 sztuki)
Kiwi	225g (3 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	15ml (3 łyżki)
Woda	2890ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	320ml (1 i 1/3 szklanki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	17g (17 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	200g (2 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)