



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

23.06.2025 - 29.06.2025

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek 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) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Łopatka 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) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Serek Hochland mini (MLE) Rzodkiewka Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Truskawki	Jablko	Jogurt truskawkowy (MLE)	Gruszka	Banan	Arbuz
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Kopytka (JAJ) (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Roladka wieprzowa duszona (100g) Buraki z chrzanem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Kapusta kiszona zasmażana (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z brokuła (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Miód pszczeli Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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

**23.06.2025** (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (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)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal
Woda:	1758.26 g
Tłuszcz:	66.57 g
Cholesterol:	100.8 mg
Fruktoza:	6.85 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	29.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.47 g
Sód:	1493.52 mg
Wapń:	1239 mg
Magnez:	426.05 mg
Witamina A:	2078.65 µg
Witamina E:	12.48 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina C:	144.96 mg

Wartość energetyczna:	8719.02 kJ
Białko ogółem:	88.65 g
Węglowodany ogółem:	291.37 g
Glukoza:	6.79 g
Sacharoza:	32.4 g
Skrobia:	122.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.19 g
Potas:	3471.45 mg
Fosfor:	1295.55 mg
Żelazo:	18.14 mg
Witamina D:	1.12 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	13.76 mg



24.06.2025 (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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Truskawki	1/2 szklanki (70g)
-----------	--------------------

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Woda:	1859.11 g
Tłuszcz:	66.13 g
Cholesterol:	251.3 mg
Fruktoza:	6.18 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	29.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.25 g
Sód:	1642.81 mg
Wapń:	1283.21 mg
Magnez:	409.96 mg
Witamina A:	3622.85 µg
Witamina E:	15.39 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina C:	305.25 mg

Wartość energetyczna:	8496.37 kJ
Białko ogółem:	100.6 g
Węglowodany ogółem:	252.39 g
Glukoza:	6.27 g
Sacharoza:	8.09 g
Skrobia:	116.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.79 g
Potas:	3843.97 mg
Fosfor:	1244.33 mg
Żelazo:	19.89 mg
Witamina D:	1.54 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	17.91 mg



25.06.2025 (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 jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kopytka (JAJ) (200g)	1 porcja
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)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1921 kcal
Woda:	1912.11 g
Tłuszcz:	64.87 g
Cholesterol:	345.2 mg
Fruktoza:	14.94 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	30.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.19 g
Sód:	1969.19 mg
Wapń:	1236.8 mg
Magnez:	262.83 mg
Witamina A:	2019.76 µg
Witamina E:	12.84 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina C:	150.65 mg

Wartość energetyczna:	8047.9 kJ
Białko ogółem:	90.8 g
Węglowodany ogółem:	251.21 g
Glukoza:	8.3 g
Sacharoza:	11.35 g
Skrobia:	84.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.18 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.79 g
Potas:	3574.22 mg
Fosfor:	1014.55 mg
Żelazo:	15.36 mg
Witamina D:	1.34 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	19.44 mg



26.06.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Roladka wieprzowa duszona (100g)	1 porcja
Buraki z chrzanem (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal
Woda:	1770.27 g
Tłuszcz:	68.86 g
Cholesterol:	129.4 mg
Fruktoza:	4.45 g
Laktoza:	16.4 g
Błonnik pokarmowy:	26.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.07 g
Sód:	1758.37 mg
Wapń:	1136.38 mg
Magnez:	308 mg
Witamina A:	1834.37 µg
Witamina E:	11.04 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina C:	182.14 mg

Wartość energetyczna:	8455.98 kJ
Białko ogółem:	87.54 g
Węglowodany ogółem:	268.54 g
Glukoza:	4.36 g
Sacharoza:	22.12 g
Skrobia:	99.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.45 g
Potas:	3830.74 mg
Fosfor:	1062.14 mg
Żelazo:	15.25 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	1.77 mg
Niacyna:	17.18 mg



27.06.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (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

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Kapusta kiszona zasmażana (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 Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1945 kcal
Woda:	1717.46 g
Tłuszcz:	65.24 g
Cholesterol:	188.8 mg
Fruktoza:	11.07 g
Laktoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	26.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.65 g
Sód:	2119.94 mg
Wapń:	1385.47 mg
Magnez:	277.1 mg
Witamina A:	716.95 µg
Witamina E:	10.38 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina C:	88.51 mg

Wartość energetyczna:	8144.14 kJ
Białko ogółem:	95.73 g
Węglowodany ogółem:	236.59 g
Glukoza:	5.52 g
Sacharoza:	7.54 g
Skrobia:	68.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.54 g
Potas:	3210.51 mg
Fosfor:	1148.99 mg
Żelazo:	15.86 mg
Witamina D:	1.52 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	9.89 mg



28.06.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, 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	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)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal
Woda:	1502.77 g
Tłuszcz:	69.65 g
Cholesterol:	221 mg
Fruktoza:	8.42 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.52 g
Sód:	1788.67 mg
Wapń:	900.27 mg
Magnez:	259.56 mg
Witamina A:	1348.3 µg
Witamina E:	9.92 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	66.5 mg

Wartość energetyczna:	7650.38 kJ
Białko ogółem:	95.96 g
Węglowodany ogółem:	264.23 g
Glukoza:	9.06 g
Sacharoza:	19.05 g
Skrobia:	70.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Potas:	2783.17 mg
Fosfor:	808.66 mg
Żelazo:	14.4 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	0.92 mg
Niacyna:	6.84 mg



29.06.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Arbuz	1/3 plastra (150g)
-------	--------------------

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Mizeria (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal
Woda:	1683.17 g
Tłuszcz:	67.57 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	9.18 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.45 g
Sód:	1570.34 mg
Wapń:	1331.53 mg
Magnez:	249.24 mg
Witamina A:	1104.22 µg
Witamina E:	6.77 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	110.71 mg

Wartość energetyczna:	8712.57 kJ
Białko ogółem:	89.39 g
Węglowodany ogółem:	283.44 g
Glukoza:	6.9 g
Sacharoza:	11.37 g
Skrobia:	73.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.88 g
Potas:	3284.24 mg
Fosfor:	872.64 mg
Żelazo:	15.46 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	10.37 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: Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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 - 2 łyżki (20ml)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 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: Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, odstawić do wycieknięcia soku. Twaróg rozetrzeć widelcem. Odcisnąć ogórka z nadmiaru wody, dodać do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/7 łyżki (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/6 sztuki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki kiszone - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

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 jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapuszę kiszoną drobno poszatковать, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kopytka (JAJ) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)

**Sposób przygotowania:**

KOPYTKA: Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, wymieszać z solą, jajkiem i stale dosypywaną mąką. Całość wyrobić na jednolitą masę. Z ciasta uformować wałki i pokroić na mniejsze kawałki (około 2 cm). W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i oliwy (pół łyżki). Do gotującej wody wrzucić kopytka partiami, co jakiś czas mieszając. Wyciągnąć za pomocą łyżki cedzakowej, 2 minuty po wypłynięciu.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muszkatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Roladka wieprzowa duszona (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Buraki z chrzanem (150g) - 1 porcja

- Burak - 1 i 2/3 sztuki (167g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Chrzan tarty - 3 i 1/3 łyżeczki (33g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (8ml)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać chrzan, cukier i sok z cytryny. Wymieszać.

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

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



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: Kapusta kiszona zasmażana (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kminek, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami (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)
- 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)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory z puszki i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Pod koniec gotowania dodać kukurydzę i fasolę czerwoną. Przyprawić 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: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja**

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-06-23 / 2025-06-24 / 2025-06-25 / 2025-06-26 / 2025-06-27 / 2025-06-28 / 2025-06-29



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	20g (1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	20g (1/5 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	41g (3 i 1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	40g (1/5 szklanki)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	40g (1/4 porcji)
Brokuły, mrożone	20g (1/8 opakowania)
Burak	247g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cukinia	60g (1/8 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	20g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	200g (1 i 1/3 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Koper ogrodowy	29g (7 i 1/4 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	10g (1/2 łyżki)
Marchew	405g (9 sztuk)

Ogórek	400g (2 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	30g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	205g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	15g (2 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	50g (1/5 szklanki)
Por	90g (2/3 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	166g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	10g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g (1/7 szklanki)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	260g (2 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	38g (1 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 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)	40g (2 opakowania)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	35g (2 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 30g (1 porcja)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ) 153g (3 sztuki)
 Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 30g (1 porcja)
 Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 30g (1 porcja)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 90g (1/2 sztuki)
 Mięso z ud kurczaka, bez skóry 250g (2 i 1/2 sztuki)
 Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) 80g (2 sztuki)
 Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 30g (1 plaster)
 Polędwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 30g (1 porcja)
 Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 90g (3 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, schab surowy bez kości 90g (1/3 porcji)
 Wieprzowina, szynka surowa 180g (1 i 3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy 150ml (15 łyżek)

Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku 15g (1 i 3/4 łyżki)
 Cukier 12g (1 łyżka)
 Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g (1 porcja)
 Miód pszczeli 25g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry 140g (1 i 1/3 porcji)

Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g (1/3 plastra)

Banan 120g (1 sztuka)
 Gruszka 130g (1 sztuka)
 Jabłko 180g (1 sztuka)
 Mieszanka kompotowa 210g (7 porcji)
 Truskawki 70g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1750ml (7 i 1/4 szklanki)
 Sok z cytryny 23ml (4 i 2/3 łyżki)
 Woda 2860ml (12 szklanek)

Przyprawy

Bulion warzywny 40ml (1/6 szklanki)
 Chrzan tarty 33g (3 i 1/3 łyżeczki)
 Gałka muskatołowa, mielona 1g (1 szczypta)
 Ketchup, łagodny 15g (1 łyżka)
 Kminek, mielony 1g (1/3 łyżeczki)
 Liść laurowy, suszony 10g (5 sztuk)
 Liść lubczyku, suszony 2g (1 sztuka)
 Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)
 Oregano, suszone 8g (2 i 2/3 łyżeczki)
 Papryka, w proszku 2g (1/2 łyżeczki)
 Papryka wędzona 3g (3/4 łyżeczki)
 Pieprz czarny 18g (18 szczypt)
 Rozmaryn, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
 Ziele angielskie 8g (2 i 2/3 łyżeczki)
 Żelatyna 2g (1/4 łyżki)

Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski 75g (3/4 szklanki)