



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

14.07.2025 - 20.07.2025

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek Sałata Arbuz	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata Gruszka	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) Południca Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata Mus 100% banan jabłko Kubuś	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Południca Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Gruszka
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Brzoskwinia	Jabłko	Serek wiejski (MLE)	Gruszka	Banan	Arbuz
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Surówka z buraka (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Kapusta kiszona zasmażana (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z brokuła (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



14.07.2025 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Arbuz	1/3 plastra (150g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	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)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1916 kcal
Woda:	1313.89 g
Tłuszcz:	63.33 g
Cholesterol:	247.4 mg
Fruktoza:	8.84 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	36.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.78 g
Sód:	1307.14 mg
Wapń:	603.27 mg
Magnez:	286.2 mg
Witamina A:	1776.05 µg
Witamina E:	10.66 mg
Ryboflawina:	0.99 mg
Witamina C:	82.55 mg

Wartość energetyczna:	8029.39 kJ
Białko ogółem:	82.79 g
Węglowodany ogółem:	257.88 g
Glukoza:	6.22 g
Sacharoza:	10.89 g
Skrobia:	137.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.56 g
Potas:	2610.95 mg
Fosfor:	1001.09 mg
Żelazo:	13.84 mg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	1.57 mg
Niacyna:	20.05 mg



15.07.2025 (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 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)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)
-------------	----------------

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1994 kcal
Woda:	1851.54 g
Tłuszcz:	60.52 g
Cholesterol:	229.1 mg
Fruktoza:	13.24 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.56 g
Sód:	1461.15 mg
Wapń:	548.9 mg
Magnez:	440.44 mg
Witamina A:	1339.02 µg
Witamina E:	16.95 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina C:	187.27 mg

Wartość energetyczna:	8357.54 kJ
Białko ogółem:	100.22 g
Węglowodany ogółem:	260.1 g
Glukoza:	7.6 g
Sacharoza:	15.18 g
Skrobia:	150.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.48 g
Potas:	4048.12 mg
Fosfor:	1601.02 mg
Żelazo:	16.64 mg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	27.15 mg



16.07.2025 (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 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)
Sałata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1901 kcal
Woda:	1929.83 g
Tłuszcz:	60.89 g
Cholesterol:	249 mg
Fruktoza:	20.54 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	44.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.65 g
Sód:	1447.11 mg
Wapń:	828.28 mg
Magnez:	455.93 mg
Witamina A:	3995.92 µg
Witamina E:	17.09 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	345.82 mg

Wartość energetyczna:	7972.54 kJ
Białko ogółem:	84.43 g
Węglowodany ogółem:	266.73 g
Glukoza:	12.7 g
Sacharoza:	25.63 g
Skrobia:	154.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.62 g
Potas:	3971.53 mg
Fosfor:	1221.72 mg
Żelazo:	20.34 mg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	28.13 mg



17.07.2025 (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal
Woda:	1826.85 g
Tłuszcz:	69.91 g
Cholesterol:	239.2 mg
Fruktoza:	16.32 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	43.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.92 g
Sód:	1530.99 mg
Wapń:	456.78 mg
Magnez:	399.04 mg
Witamina A:	2280.4 µg
Witamina E:	12.45 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	235.96 mg

Wartość energetyczna:	8558.2 kJ
Białko ogółem:	105.43 g
Węglowodany ogółem:	258.72 g
Glukoza:	9.47 g
Sacharoza:	13.9 g
Skrobia:	149.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.67 g
Potas:	3946.19 mg
Fosfor:	1271.28 mg
Żelazo:	15.75 mg
Witamina D:	1.16 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	24.35 mg



18.07.2025 (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)
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)
Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Kapusta kiszona zasmażana (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
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:	1858 kcal
Woda:	1588.63 g
Tłuszcz:	60.72 g
Cholesterol:	142.9 mg
Fruktoza:	12.26 g
Laktoza:	3.97 g
Błonnik pokarmowy:	42.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.34 g
Sód:	2047.71 mg
Wapń:	863.52 mg
Magnez:	355.31 mg
Witamina A:	1306.9 µg
Witamina E:	12.99 mg
Ryboflawina:	0.81 mg
Witamina C:	137.85 mg

Wartość energetyczna:	7774.82 kJ
Białko ogółem:	87.51 g
Węglowodany ogółem:	236.96 g
Glukoza:	6.92 g
Sacharoza:	10.83 g
Skrobia:	124.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.44 g
Potas:	3329.88 mg
Fosfor:	1310.93 mg
Żelazo:	16.88 mg
Witamina D:	1.35 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	20.06 mg



19.07.2025 (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)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indyka, 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)
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:	2013 kcal
Woda:	1450.59 g
Tłuszcz:	65.12 g
Cholesterol:	241.8 mg
Fruktoza:	17.57 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.64 g
Sód:	1356.31 mg
Wapń:	333.33 mg
Magnez:	358.57 mg
Witamina A:	2163.04 µg
Witamina E:	12.83 mg
Ryboflawina:	1.14 mg
Witamina C:	131.95 mg

Wartość energetyczna:	7531.47 kJ
Białko ogółem:	100.05 g
Węglowodany ogółem:	264.72 g
Glukoza:	12.23 g
Sacharoza:	24.72 g
Skrobia:	120.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.7 g
Potas:	3206.09 mg
Fosfor:	1049.22 mg
Żelazo:	14.15 mg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	18.95 mg



20.07.2025 (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (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)
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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1850 kcal
Woda:	1561.59 g
Tłuszcz:	65.77 g
Cholesterol:	286.6 mg
Fruktoza:	18.07 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	36.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.32 g
Sód:	1332.19 mg
Wapń:	645.23 mg
Magnez:	321.99 mg
Witamina A:	2622.47 µg
Witamina E:	13.3 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina C:	133.96 mg

Wartość energetyczna:	7731.57 kJ
Białko ogółem:	86.6 g
Węglowodany ogółem:	233.03 g
Glukoza:	10.47 g
Sacharoza:	12.95 g
Skrobia:	122.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.32 g
Potas:	3525.29 mg
Fosfor:	1135.99 mg
Żelazo:	13.65 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	18.68 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:** 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 - 1 łyżka (10ml)
- 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 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 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: 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)

**Sposób przygotowania:**

Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Do blendera wrzucić słonecznik, przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli, szczyptę pieprzu, pomidory suszone i olej. Zblendować na gładką masę o konsystencji masła. Jeżeli pasta będzie za gęsta dodać odrobinę wody.

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

- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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: 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: 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:** 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)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Seler obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Jak będzie miękki, zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

PRZEPIS: Zupa 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 łyżka (15g)
- 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: Kapusta kiszona zasmażana (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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 550 - 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) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 łyżka (10ml)
- 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.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-07-14 / 2025-07-15 / 2025-07-16 / 2025-07-17 / 2025-07-18 / 2025-07-19 / 2025-07-20



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kajzerka (GLU)	15g (1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	240g (1 i 2/3 porcji)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	60g (2/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	80g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper ogrodowy	34g (8 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	490g (10 i 3/4 sztuki)

Ogórek	270g (1 i 1/2 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	38g (6 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	80g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	180g (1/2 sztuki)
Szpinak	330g (13 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	950g (11 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	225g (2 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	25g (1 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	140ml (2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	40g (2 opakowania)
Serek wiejski (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	65g (4 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	225g (4 i 1/2 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 indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	105g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	275g (2 i 3/4 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopoćka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	90g (3 porcje)
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, łopátka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	125ml (12 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
--------------------------------	-----------------



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz	300g (3/4 plastra)
Banan	120g (1 sztuka)
Brzoskwinia	85g (1 sztuka)
Gruszka	390g (3 sztuki)
Jabłko	580g (3 i 1/4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	25g (2 i 1/2 łyżki)

Pomarańcza

160g (1/2 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	5ml (1 łyżka)
Woda	2860ml (12 szklanek)



Przyprawy

Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Gałka muszkatolowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kminek, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	16g (16 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	125g (1 i 1/4 szklanki)