



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

18.08.2025 - 24.08.2025

poniedziałek (2025-08-18)	wtorek (2025-08-19)	środa (2025-08-20)	czwartek (2025-08-21)	piątek (2025-08-22)	sobota (2025-08-23)	niedziela (2025-08-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Gruszka	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) Ogórek Sałata Brzoskwinia	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) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Kiwi
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Arbuz	Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	Gruszka	Brzoskwinia
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (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) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek

poniedziałek (2025-08-18)	wtorek (2025-08-19)	środa (2025-08-20)	czwartek (2025-08-21)	piątek (2025-08-22)	sobota (2025-08-23)	niedziela (2025-08-24)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą orkiszową i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z makaronową z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-08-18)	wtorek (2025-08-19)	środa (2025-08-20)	czwartek (2025-08-21)	piątek (2025-08-22)	sobota (2025-08-23)	niedziela (2025-08-24)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



18.08.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	3/4 porcji (150g)
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 kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal
Woda:	5375.72 g
Tłuszcz:	62.62 g
Cholesterol:	148.5 mg
Fruktoza:	12.25 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	36.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.26 g
Sód:	1958.42 mg
Wapń:	641.97 mg
Magnez:	316.67 mg
Witamina A:	1190.54 µg
Witamina E:	9.92 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina C:	98.96 mg

Wartość energetyczna:	7967.81 kJ
Białko ogółem:	108.23 g
Węglowodany ogółem:	273.64 g
Glukoza:	5.98 g
Sacharoza:	10.36 g
Skrobia:	125.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.24 g
Potas:	3065.82 mg
Fosfor:	1208.36 mg
Żelazo:	13.96 mg
Witamina D:	1.13 µg
Tiamina:	1.96 mg
Niacyna:	23.88 mg



19.08.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal
Woda:	1577.08 g
Tłuszcz:	64.51 g
Cholesterol:	302.9 mg
Fruktoza:	14.89 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	37.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.73 g
Sód:	1374.04 mg
Wapń:	474.21 mg
Magnez:	430.26 mg
Witamina A:	1605.51 µg
Witamina E:	12.89 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina C:	87.19 mg

Wartość energetyczna:	8439.77 kJ
Białko ogółem:	97.81 g
Węglowodany ogółem:	255.34 g
Glukoza:	8.48 g
Sacharoza:	15.95 g
Skrobia:	140.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.65 g
Potas:	3084.52 mg
Fosfor:	1455.19 mg
Żelazo:	15.18 mg
Witamina D:	1.73 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	21.33 mg



20.08.2025 (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)
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

Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)
------------------	-----------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal
Woda:	1723.57 g
Tłuszcz:	67.56 g
Cholesterol:	183 mg
Fruktoza:	18.45 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	42.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.42 g
Sód:	1688.22 mg
Wapń:	418.02 mg
Magnez:	366.85 mg
Witamina A:	1896.86 µg
Witamina E:	15.91 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	275.4 mg

Wartość energetyczna:	8584.84 kJ
Białko ogółem:	99.31 g
Węglowodany ogółem:	272.62 g
Glukoza:	11.72 g
Sacharoza:	13.26 g
Skrobia:	172.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.51 g
Potas:	4018.81 mg
Fosfor:	1259.22 mg
Żelazo:	16.13 mg
Witamina D:	1.16 µg
Tiamina:	1.77 mg
Niacyna:	26.53 mg



21.08.2025 (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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka 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

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1888 kcal
Woda:	1459.17 g
Tłuszcz:	64.96 g
Cholesterol:	98.2 mg
Fruktoza:	16.77 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	38.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.57 g
Sód:	1607.79 mg
Wapń:	570.41 mg
Magnez:	289.9 mg
Witamina A:	944.66 µg
Witamina E:	11.33 mg
Ryboflawina:	0.78 mg
Witamina C:	79.52 mg

Wartość energetyczna:	7906.93 kJ
Białko ogółem:	88.13 g
Węglowodany ogółem:	242.32 g
Glukoza:	8.9 g
Sacharoza:	12.44 g
Skrobia:	103.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.6 g
Potas:	2495.23 mg
Fosfor:	1097.15 mg
Żelazo:	12.37 mg
Witamina D:	0.1 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	25 mg



22.08.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	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
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1884 kcal
Woda:	1816.49 g
Tłuszcz:	68.56 g
Cholesterol:	268.6 mg
Fruktoza:	13.17 g
Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	37.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.8 g
Sód:	1828.08 mg
Wapń:	617.83 mg
Magnez:	341.56 mg
Witamina A:	1790.5 µg
Witamina E:	14.92 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina C:	87.2 mg

Wartość energetyczna:	7753.65 kJ
Białko ogółem:	80.9 g
Węglowodany ogółem:	245.22 g
Glukoza:	7.21 g
Sacharoza:	18.92 g
Skrobia:	155.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.06 g
Potas:	3392.19 mg
Fosfor:	1224.82 mg
Żelazo:	14.01 mg
Witamina D:	1.92 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	17.6 mg



23.08.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (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)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1964 kcal
Woda:	1506.87 g
Tłuszcz:	65.71 g
Cholesterol:	126.8 mg
Fruktoza:	15.75 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	40.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.33 g
Sód:	1391.72 mg
Wapń:	562.13 mg
Magnez:	316.43 mg
Witamina A:	1613.52 µg
Witamina E:	13.21 mg
Ryboflawina:	0.73 mg
Witamina C:	188.53 mg

Wartość energetyczna:	7283.53 kJ
Białko ogółem:	88.1 g
Węglowodany ogółem:	249.41 g
Glukoza:	9.84 g
Sacharoza:	15.79 g
Skrobia:	103.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.06 g
Potas:	2911.36 mg
Fosfor:	1154.15 mg
Żelazo:	14.26 mg
Witamina D:	0.61 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	21.98 mg



24.08.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1796 kcal
Woda:	1378.57 g
Tłuszcz:	58.26 g
Cholesterol:	265.9 mg
Fruktoza:	8.4 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	33.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.24 g
Sód:	1482.41 mg
Wapń:	638.14 mg
Magnez:	322.08 mg
Witamina A:	2588.12 µg
Witamina E:	10.1 mg
Ryboflawina:	1.13 mg
Witamina C:	142.38 mg

Wartość energetyczna:	7516.52 kJ
Białko ogółem:	92.68 g
Węglowodany ogółem:	227.67 g
Glukoza:	8.84 g
Sacharoza:	11.37 g
Skrobia:	122.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.63 g
Potas:	3289.57 mg
Fosfor:	1253.7 mg
Żelazo:	13.61 mg
Witamina D:	1.54 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	24.44 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: Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/5 opakowania (100ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**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 łyżki (20ml)
- 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: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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: 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 wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (17g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)



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 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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

**PRZEPIS:** Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- 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 pieprzem.

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos boloński (SEL) (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

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



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

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- 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: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z 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.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-08-18 / 2025-08-19 / 2025-08-20 / 2025-08-21 / 2025-08-22 / 2025-08-23 / 2025-08-24



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	50g (1 i 1/3 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	380g (1 i 3/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	200g (1 i 1/3 porcji)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	190g (3 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczek)
Koper ogrodowy	24g (6 łyżeczek)

Marchew	420g (9 i 1/3 sztuki)
Ogórek	320g (1 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	155g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	20g (3 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	203g (3/4 szklanki)
Por	65g (1/2 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	195g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	650g (7 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, średnie	135g (1 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	340ml (1 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	90g (3 porcje)
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)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	145g (14 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe	67g (1 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	100g (2 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	60g (1/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	115g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	165g (1 i 2/3 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	260g (2 i 2/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	145ml (14 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------



Cukier, słodczyce i przekąski

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



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 i 1/4 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz	150g (1/3 plastra)
Brzoskwinia	170g (2 sztuki)
Gruszka	390g (3 sztuki)
Jabłko	540g (3 sztuki)

Kiwi	75g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Woda	2910ml (12 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	2g (2/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	9g (3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	8g (2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	100g (1 porcja)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)
Żurek staropolski, butelka Artman	100ml (1/5 opakowania)