



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

27.10.2025 - 02.11.2025

poniedziałek (2025-10-27)	wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)
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 Kiwi	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 Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Polędwica Sopocka 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 owocowy 100%	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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Rzodkiewka Sałata Mandarynki
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Banan	Jabłko	Jogurt naturalny (MLE)	Mandarynki	Kiwi	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa dyniowa z kaszą pęczak (GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Mizeria (MLE) (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) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Polędwica 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 Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) 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

poniedziałek (2025-10-27)	wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-10-27)

wtorek (2025-10-28)

środa (2025-10-29)

czwartek (2025-10-30)

piątek (2025-10-31)

sobota (2025-11-01)

niedziela (2025-11-02)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktaza)
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



27.10.2025 (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)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (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 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 makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1883 kcal
Woda:	1473.75 g
Tłuszcz:	69.04 g
Cholesterol:	247.4 mg
Fruktoza:	6.08 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.66 g
Sód:	1337.17 mg
Wapń:	559.76 mg
Magnez:	406.91 mg
Witamina A:	1178.54 µg
Witamina E:	12.63 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina C:	148.47 mg

Wartość energetyczna:	7893.74 kJ
Białko ogółem:	85.61 g
Węglowodany ogółem:	238.84 g
Glukoza:	6.23 g
Sacharoza:	8.04 g
Skrobia:	150.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.46 g
Potas:	2668.95 mg
Fosfor:	1256.12 mg
Żelazo:	13.01 mg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	1.61 mg
Niacyna:	20.71 mg



28.10.2025 (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)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa dyniowa z kaszą pęczak (GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (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)
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:	2128 kcal
Woda:	1603.42 g
Tłuszcz:	73.14 g
Cholesterol:	136.9 mg
Fruktoza:	10.58 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	39.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.55 g
Sód:	1385.91 mg
Wapń:	603.59 mg
Magnez:	497.6 mg
Witamina A:	2714.19 µg
Witamina E:	20.25 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina C:	142.02 mg

Wartość energetyczna:	8941.33 kJ
Białko ogółem:	97.51 g
Węglowodany ogółem:	269.41 g
Glukoza:	11.88 g
Sacharoza:	27.43 g
Skrobia:	166.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.46 g
Potas:	4468.82 mg
Fosfor:	1569.21 mg
Żelazo:	15.75 mg
Witamina D:	0.94 µg
Tiamina:	2.03 mg
Niacyna:	28.35 mg



29.10.2025 (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)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g)	1 porcja
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)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1887 kcal
Woda:	1649.34 g
Tłuszcz:	69.01 g
Cholesterol:	378.2 mg
Fruktoza:	18.52 g
Laktoza:	5.64 g
Błonnik pokarmowy:	35.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.63 g
Sód:	1576.14 mg
Wapń:	700.68 mg
Magnez:	316 mg
Witamina A:	1448.18 µg
Witamina E:	12.17 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	189.51 mg

Wartość energetyczna:	7919.02 kJ
Białko ogółem:	88.34 g
Węglowodany ogółem:	234.74 g
Glukoza:	11.55 g
Sacharoza:	17.31 g
Skrobia:	131.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.32 g
Potas:	3394.72 mg
Fosfor:	1222.11 mg
Żelazo:	13.55 mg
Witamina D:	1.73 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	20.4 mg



30.10.2025 (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

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

► Obiad

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1933 kcal
Woda:	1533.59 g
Tłuszcz:	68.71 g
Cholesterol:	102 mg
Fruktoza:	14.94 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	37.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.86 g
Sód:	1417.09 mg
Wapń:	620.69 mg
Magnez:	343.98 mg
Witamina A:	2362.38 µg
Witamina E:	15.39 mg
Ryboflawina:	1.05 mg
Witamina C:	209.07 mg

Wartość energetyczna:	8095.77 kJ
Białko ogółem:	80.42 g
Węglowodany ogółem:	258.27 g
Glukoza:	8.73 g
Sacharoza:	12.72 g
Skrobia:	149 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.03 g
Potas:	3491.49 mg
Fosfor:	1080.43 mg
Żelazo:	14.13 mg
Witamina D:	0.78 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	24.29 mg



31.10.2025 (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 owocowy 100%	1 porcja (100g)

► II Śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 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)
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:	1835 kcal
Woda:	1472.01 g
Tłuszcz:	61.48 g
Cholesterol:	170.4 mg
Fruktoza:	5.17 g
Laktoza:	3.97 g
Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.98 g
Sód:	1902.29 mg
Wapń:	748.08 mg
Magnez:	345 mg
Witamina A:	1825.54 µg
Witamina E:	12.07 mg
Ryboflawina:	0.77 mg
Witamina C:	105.07 mg

Wartość energetyczna:	7680.86 kJ
Białko ogółem:	88.66 g
Węglowodany ogółem:	224.17 g
Glukoza:	5.27 g
Sacharoza:	12.1 g
Skrobia:	131.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.87 g
Potas:	3313.74 mg
Fosfor:	1320.75 mg
Żelazo:	12.82 mg
Witamina D:	1.4 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	18.88 mg



01.11.2025 (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

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, 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:	1911 kcal
Woda:	1660.43 g
Tłuszcz:	62 g
Cholesterol:	341.4 mg
Fruktoza:	18.75 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.29 g
Sód:	1419.99 mg
Wapń:	376.46 mg
Magnez:	345.53 mg
Witamina A:	2215.81 µg
Witamina E:	9.56 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina C:	175.11 mg

Wartość energetyczna:	8013.29 kJ
Białko ogółem:	95.44 g
Węglowodany ogółem:	253.11 g
Glukoza:	11.54 g
Sacharoza:	19.33 g
Skrobia:	156.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.86 g
Potas:	3868.52 mg
Fosfor:	1151.18 mg
Żelazo:	15.86 mg
Witamina D:	1.87 µg
Tiamina:	1.33 mg
Niacyna:	21.93 mg



02.11.2025 (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
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (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:	1882 kcal
Woda:	1478.53 g
Tłuszcz:	67.74 g
Cholesterol:	286.6 mg
Fruktoza:	5.29 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	34.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.93 g
Sód:	1419.54 mg
Wapń:	599.88 mg
Magnez:	315.44 mg
Witamina A:	1182.32 µg
Witamina E:	8.85 mg
Ryboflawina:	1.03 mg
Witamina C:	119.38 mg

Wartość energetyczna:	7871.47 kJ
Białko ogółem:	91.63 g
Węglowodany ogółem:	228.39 g
Glukoza:	5.62 g
Sacharoza:	11.44 g
Skrobia:	152.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.38 g
Potas:	3231.29 mg
Fosfor:	1154.04 mg
Żelazo:	13.33 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	0.65 mg
Niacyna:	18.34 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: Zupa selerowa z ziemniakami (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)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**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 dyniowa z kaszą pęczak (GLU) (350g) - 5 porcji

- Dynia - 3/4 sztuki (700g)
- Marchew - 2 sztuki (95g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1 i 1/2 woreczka (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 i 1/4 sztuki (225g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kolendra mielona - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy. Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami. Kaszę ugotować osobno.

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.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta smażyć naleśniki.



PRZEPIS: Farsz z mięsem mielonym do naleśników (150g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso usmażyć na oleju, dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydzę. Doprawić wedle uznania.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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: 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 - 1 porcja (100g)
- 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: 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 muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**



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

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: 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 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 - 1/5 szklanki (40g)
- 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) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE) - 1 i 1/2 łyżki (30g)

**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: 2025-10-27 / 2025-10-28 / 2025-10-29 / 2025-10-30 / 2025-10-31 / 2025-11-01 / 2025-11-02



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	150g (1 i 1/2 woreczka)
Kasza orkiszowa	30g (1/6 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron świderki (GLU)	30g (2/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	46g (3 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	40g (1/4 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Dynia	700g (3/4 sztuki)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	25g (1 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	36g (9 łyżeczek)
Marchew	515g (11 i 1/3 sztuki)
Ogórek	440g (2 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	120g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	48g (8 łyżeczek)

Pomidor	400g (2 i 1/3 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	170g (1/2 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	185g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE)	55g (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	600g (4 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	240ml (1 szklanka)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
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)	45g (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 (JAJ)	250g (5 sztuk)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	475g (4 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	80g (2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)

Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)	Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)	Bulion warzywny, słoik Winiary	25g (1 i 2/3 łyżki)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)	Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)	Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)	Kolendra mielona	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)	Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)	Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	180g (1 i 3/4 porcji)	Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
		Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
		Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)

 Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy 160ml (16 łyżek)

 Ryby i owoce morza

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

 Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	580g (3 i 1/4 sztuki)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Mandarynki	195g (3 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	2810ml (11 i 3/4 szklanki)

Przyprawy

Bulion rosółowy 40ml (1/6
szklanki)

Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Bulion warzywny, słoik Winiary	25g (1 i 2/3 łyżki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kolendra mielona	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 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	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	8g (2 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	22g (22 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)

 Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 porcje)
Włoszczyzna krojona w paski	150g (1 i 1/2 szklanki)