



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

22.12.2025 - 28.12.2025

poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Rzodkiewka Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Mandarynki	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	Jogurt truskawkowy (MLE)	Banan	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki z chrzanem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Kapusta z grochem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (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 Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Miód pszczeli Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konszerwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Miód pszczeli Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g)	Serek wiejski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-12-22)

wtorek (2025-12-23)

środa (2025-12-24)

czwartek (2025-12-25)

piątek (2025-12-26)

sobota (2025-12-27)

niedziela (2025-12-28)

**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



22.12.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	35g
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
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

Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal
Woda:	1592.78 g
Tłuszcz:	58.02 g
Cholesterol:	122.84 mg
Fruktoza:	11.64 g
Laktoza:	20.23 g
Błonnik pokarmowy:	25.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.47 g
Sód:	1432.05 mg
Wapń:	1076.17 mg
Magnez:	239.53 mg
Witamina A:	2152.55 µg
Witamina E:	7.24 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	117.35 mg

Wartość energetyczna:	8019.69 kJ
Białko ogółem:	86.8 g
Węglowodany ogółem:	266.12 g
Glukoza:	9.29 g
Sacharoza:	17.34 g
Skrobia:	89.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.85 g
Potas:	2864.62 mg
Fosfor:	882.96 mg
Żelazo:	12.41 mg
Witamina D:	0.49 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	7.42 mg



23.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	35g
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki z chrzanem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
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:	2139 kcal
Woda:	1866.67 g
Tłuszcz:	68.45 g
Cholesterol:	196.1 mg
Fruktoza:	12.97 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	32.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.69 g
Sód:	2003.38 mg
Wapń:	1143.96 mg
Magnez:	419.8 mg
Witamina A:	1005.7 µg
Witamina E:	15.68 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina C:	125.85 mg

Wartość energetyczna:	8964.12 kJ
Białko ogółem:	95.82 g
Węglowodany ogółem:	281.57 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	22.91 g
Skrobia:	110.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.99 g
Potas:	4204.69 mg
Fosfor:	1357.14 mg
Żelazo:	20.23 mg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.25 mg
Niacyna:	15.7 mg



24.12.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	35g
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Kapusta z grochem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Miód pszczele	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal
Woda:	1694.29 g
Tłuszcz:	63.59 g
Cholesterol:	307 mg
Fruktoza:	4.55 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	32.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.47 g
Sód:	2055.07 mg
Wapń:	1327.43 mg
Magnez:	322.48 mg
Witamina A:	1139.64 µg
Witamina E:	10.9 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina C:	128.25 mg

Wartość energetyczna:	8382.49 kJ
Białko ogółem:	89.33 g
Węglowodany ogółem:	277.36 g
Glukoza:	4.72 g
Sacharoza:	16 g
Skrobia:	93.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.26 g
Potas:	3901.5 mg
Fosfor:	1019.23 mg
Żelazo:	20.4 mg
Witamina D:	2.17 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	11.58 mg



25.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	35g
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
---------------------------------------	----------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (70g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2071 kcal
Woda:	1912.76 g
Tłuszcz:	58.72 g
Cholesterol:	244.7 mg
Fruktoza:	7.61 g
Laktoza:	18.79 g
Błonnik pokarmowy:	26.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.94 g
Sód:	1777.39 mg
Wapń:	1209.83 mg
Magnez:	296.9 mg
Witamina A:	3878.2 µg
Witamina E:	9.85 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina C:	160.53 mg

Wartość energetyczna:	8677.62 kJ
Białko ogółem:	98.99 g
Węglowodany ogółem:	279.99 g
Glukoza:	6.82 g
Sacharoza:	31.67 g
Skrobia:	90.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.74 g
Potas:	3698.43 mg
Fosfor:	1279.72 mg
Żelazo:	14.84 mg
Witamina D:	0.69 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	22.18 mg



26.12.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	35g
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal
Woda:	1778.92 g
Tłuszcz:	66.91 g
Cholesterol:	133.3 mg
Fruktoza:	7.54 g
Laktoza:	16.43 g
Błonnik pokarmowy:	26.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.56 g
Sód:	1777.51 mg
Wapń:	1421.85 mg
Magnez:	354.59 mg
Witamina A:	1650.64 µg
Witamina E:	12.7 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	166.74 mg

Wartość energetyczna:	8412.78 kJ
Białko ogółem:	102.46 g
Węglowodany ogółem:	263.59 g
Glukoza:	6.6 g
Sacharoza:	15.71 g
Skrobia:	75.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.72 g
Potas:	3866.09 mg
Fosfor:	1317.1 mg
Żelazo:	14.4 mg
Witamina D:	1.23 µg
Tiamina:	1.65 mg
Niacyna:	19.76 mg



27.12.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	35g
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 i 1/4 porcji (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal
Woda:	1356.43 g
Tłuszcz:	59.56 g
Cholesterol:	276.2 mg
Fruktoza:	7.16 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	22.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.96 g
Sód:	1739.55 mg
Wapń:	886.69 mg
Magnez:	247.41 mg
Witamina A:	1049.5 µg
Witamina E:	5.13 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	62.21 mg

Wartość energetyczna:	6997.81 kJ
Białko ogółem:	104.84 g
Węglowodany ogółem:	248.36 g
Glukoza:	8 g
Sacharoza:	17.42 g
Skrobia:	56.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.81 g
Potas:	2456.65 mg
Fosfor:	821.86 mg
Żelazo:	13.51 mg
Witamina D:	1.32 µg
Tiamina:	0.6 mg
Niacyna:	10.7 mg



28.12.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	105g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	105g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2062 kcal
Woda:	1739.68 g
Tłuszcz:	68.07 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	13.85 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	30.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.58 g
Sód:	1551.32 mg
Wapń:	1361.09 mg
Magnez:	269.55 mg
Witamina A:	1209.26 µg
Witamina E:	9.76 mg
Ryboflawina:	1.25 mg
Witamina C:	174.27 mg

Wartość energetyczna:	8635.01 kJ
Białko ogółem:	91.72 g
Węglowodany ogółem:	278.17 g
Glukoza:	7.85 g
Sacharoza:	11.89 g
Skrobia:	60.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.56 g
Potas:	3531.32 mg
Fosfor:	907.87 mg
Żelazo:	16.53 mg
Witamina D:	0.18 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	11.27 mg



PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Masło (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.



PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - (30g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Wołowina, łopatka - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Buraki z chrzanem (150g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Kapusta z grochem (150g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Groch zalać wieczorem, rano odlać wodę, groch przepłukać i gotować w czystej wodzie 30 minut. Kapustę posiekać, włożyć do garnka, podlać wodą (ok. 125 ml) i gotować 20 minut. Na patelni z olejem leju podsmażać cebulę z liśćmi laurowymi, zielem angielskim i kminkiem. Dodać kapustę, razem smażyć 10 minut. Dodać groch.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszkę ugotować na mleku.

PRZEPIS: 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: Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

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

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.



PRZEPIS: Zupa 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 - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatkować. Jabłko obrać, zetrzeć na dużych oczkach. Koperek drobno posiekać. Umieścić wszystkie składniki w misce, doprawić solą i pieprzem. Dobrze wymieszać.

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

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (40ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/7 porcji (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza bulgur, ugotowana (GLU) - (40g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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: 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: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 porcja (150g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-12-22 / 2025-12-23 / 2025-12-24 / 2025-12-25 / 2025-12-26 / 2025-12-27 / 2025-12-28



Inne

Chleb Śląski (GLU)	1050g
Makaron świderki (GLU)	30g



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	40g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	250g (1 i 1/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż brązowy	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	100g (1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	190g (1 i 1/4 porcji)
Burak	247g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	35g (1/3 sztuki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Fasolka zielona, surowa	50g (1/2 porcji)
Groch łuskany, połówki	25g (1/7 szklanki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)
Kapusta biała	100g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	80g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper ogrodowy	16g (4 łyżeczki)
Marchew	385g (8 i 2/3 sztuki)

Ogórek	270g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	30g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Passata	70g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	175g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	17g (2 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	60g (1/3 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	143g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	15g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	43g (2 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko 2% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1930ml (8 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	40g (2 opakowania)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	25g (1 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 160g (5 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone 80g (3/4 porcji)
Jaja kurze, całe (JAJ) 150g (3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 30g (1 porcja)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) 30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry 275g (2 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) 80g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) 30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa 30g (1 porcja)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) 60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g (1/3 porcji)
Wołowina, łopatka 80g (1/2 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło (MLE) 8g (3/4 porcji)
Olej rzepakowy 105ml (10 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodczy i przekąski

Cukier 12g (1 łyżka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g (1 porcja)
Miód pszczeni 50g (2 łyżki)

Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)
Jabłko 460g (2 i 2/3 sztuki)
Mandarynki 65g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa 210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane 25g (2 i 1/2 łyżki)
Truskawki 60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny 18ml (3 i 2/3 łyżki)
Woda 2660ml (11 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona 2g (2 łyżeczki)
Bulion rosółowy 40ml (1/6 szklanki)
Chrzan tarty 33g (3 i 1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony 1g (1/4 łyżeczki)
Ketchup, łagodny 15g (1 łyżka)
Kminek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona 2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone 1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony 8g (4 sztuki)
Liść lubczyku, suszony 2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony 4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone 7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona 6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku 3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny 14g (14 szczypt)
Sól biała 1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie 6g (2 łyżeczki)
Żelatyna 2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski

100g (1 szklanka)