



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

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
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 Mus owocowy 100%	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) Serek Hochland mini (MLE) 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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Rzodkiewka Sałata Mandarynki
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko	Mandarynki	Sok pomidorowy, bez soli	Jogurt naturalny (MLE)	Mandarynki	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z marchewki (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba po grecku (SEL, GLU) (200g) 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 (200g) 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 (200g) 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 (200g) 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 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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

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

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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:	1990 kcal
Woda:	1767.72 g
Tłuszcz:	64.16 g
Cholesterol:	273 mg
Fruktoza:	9.73 g
Laktoza:	10.02 g
Błonnik pokarmowy:	39.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.44 g
Sód:	1556.37 mg
Wapń:	569.38 mg
Magnez:	340.92 mg
Witamina A:	4009.4 µg
Witamina E:	11.59 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	145.51 mg

Wartość energetyczna:	8364.77 kJ
Białko ogółem:	92.21 g
Węglowodany ogółem:	272.71 g
Glukoza:	10.11 g
Sacharoza:	11.47 g
Skrobia:	169.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.88 g
Potas:	3393.46 mg
Fosfor:	1361.04 mg
Żelazo:	14.31 mg
Witamina D:	1.58 µg
Tiamina:	2.04 mg
Niacyna:	23.48 mg



23.12.2025 (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)
Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, 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)
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:	2007 kcal
Woda:	1670.09 g
Tłuszcz:	66.79 g
Cholesterol:	216.9 mg
Fruktoza:	15.68 g
Laktoza:	4 g
Błonnik pokarmowy:	41.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.79 g
Sód:	1762.28 mg
Wapń:	510.7 mg
Magnez:	449.8 mg
Witamina A:	2082.64 µg
Witamina E:	17.69 mg
Ryboflawina:	1.1 mg
Witamina C:	136.31 mg

Wartość energetyczna:	8402.97 kJ
Białko ogółem:	88.56 g
Węglowodany ogółem:	260.36 g
Glukoza:	8.3 g
Sacharoza:	19.33 g
Skrobia:	153.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.44 g
Potas:	4016.11 mg
Fosfor:	1450.05 mg
Żelazo:	15.41 mg
Witamina D:	1.31 µg
Tiamina:	1.67 mg
Niacyna:	23.87 mg



24.12.2025 (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
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba po grecku (SEL, GLU) (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1794 kcal
Woda:	1684.24 g
Tłuszcz:	57.17 g
Cholesterol:	432.6 mg
Fruktoza:	8.97 g
Laktoza:	1 g
Błonnik pokarmowy:	38.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.33 g
Sód:	1521.68 mg
Wapń:	687.17 mg
Magnez:	373.06 mg
Witamina A:	1949.59 µg
Witamina E:	10.86 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina C:	208.56 mg

Wartość energetyczna:	7517.81 kJ
Białko ogółem:	82.04 g
Węglowodany ogółem:	248.55 g
Glukoza:	8.77 g
Sacharoza:	27.86 g
Skrobia:	152.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Potas:	4154.96 mg
Fosfor:	1235.51 mg
Żelazo:	16.54 mg
Witamina D:	2.73 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	20.26 mg



25.12.2025 (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

Sok pomidorowy, bez soli	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 (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 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:	1925 kcal
Woda:	1932.44 g
Tłuszcz:	55.7 g
Cholesterol:	226.3 mg
Fruktoza:	18.7 g
Laktoza:	8.04 g
Błonnik pokarmowy:	38.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.29 g
Sód:	1701.49 mg
Wapń:	634.83 mg
Magnez:	391.3 mg
Witamina A:	3205.5 µg
Witamina E:	12.3 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina C:	386.59 mg

Wartość energetyczna:	8061.32 kJ
Białko ogółem:	93.92 g
Węglowodany ogółem:	260.19 g
Glukoza:	12.55 g
Sacharoza:	13.85 g
Skrobia:	138.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.19 g
Potas:	4305.13 mg
Fosfor:	1485.12 mg
Żelazo:	15.02 mg
Witamina D:	0.57 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	32.08 mg



26.12.2025 (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

Jogurt naturalny (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 (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)
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:	1959 kcal
Woda:	1504.37 g
Tłuszcz:	64.24 g
Cholesterol:	105.9 mg
Fruktoza:	9.13 g
Laktoza:	1.03 g
Błonnik pokarmowy:	38.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.22 g
Sód:	1638.61 mg
Wapń:	897.55 mg
Magnez:	401.79 mg
Witamina A:	1560.34 µg
Witamina E:	14.46 mg
Ryboflawina:	1.03 mg
Witamina C:	165.67 mg

Wartość energetyczna:	8065.48 kJ
Białko ogółem:	95.9 g
Węglowodany ogółem:	256.89 g
Glukoza:	7.6 g
Sacharoza:	14.53 g
Skrobia:	138.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.08 g
Potas:	3623.69 mg
Fosfor:	1349.9 mg
Żelazo:	13.24 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	1.71 mg
Niacyna:	27.86 mg



27.12.2025 (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

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

► Obiad

Zupa jarzynowa 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)
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:	1802 kcal
Woda:	1319 g
Tłuszcz:	59.31 g
Cholesterol:	257.8 mg
Fruktoza:	12.73 g
Laktoza:	1 g
Błonnik pokarmowy:	33.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.96 g
Sód:	1667.4 mg
Wapń:	301.29 mg
Magnez:	269.36 mg
Witamina A:	991.1 µg
Witamina E:	8.1 mg
Ryboflawina:	0.89 mg
Witamina C:	89.88 mg

Wartość energetyczna:	6628.26 kJ
Białko ogółem:	94.67 g
Węglowodany ogółem:	226.68 g
Glukoza:	6.75 g
Sacharoza:	13.89 g
Skrobia:	110.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.1 g
Potas:	2346.5 mg
Fosfor:	923.66 mg
Żelazo:	11.99 mg
Witamina D:	1.2 µg
Tiamina:	0.72 mg
Niacyna:	19.07 mg



28.12.2025 (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)
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)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Brokuły z olejem (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:	1917 kcal
Woda:	1666.09 g
Tłuszcz:	65.4 g
Cholesterol:	286.6 mg
Fruktoza:	15.04 g
Laktoza:	1 g
Błonnik pokarmowy:	40.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.96 g
Sód:	1400.52 mg
Wapń:	646.84 mg
Magnez:	350.9 mg
Witamina A:	1339.16 µg
Witamina E:	11.01 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina C:	209.16 mg

Wartość energetyczna:	8020.81 kJ
Białko ogółem:	89.67 g
Węglowodany ogółem:	248.91 g
Glukoza:	9.24 g
Sacharoza:	15.73 g
Skrobia:	164.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.06 g
Potas:	3723.87 mg
Fosfor:	1274.27 mg
Żelazo:	15.05 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	0.79 mg
Niacyna:	20.4 mg

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

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

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

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: 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:**

Ogórkę 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: 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 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: 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 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Ryba po grecku (SEL, GLU) (200g) - 4 porcje**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 4 porcje (400g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Filety z dorsza pokroić, posolić, dodać pieprz, obsypać delikatnie mąką i smażyć na oliwie, aż będą rumiane. Marchew, pietruszkę oraz seler zetrzeć na tarce. Starte warzywa zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz odrobinę cukru. Wszystko dusić przez kilka minut. Następnie układać w naczyniu warstwami rybę i przygotowany sos.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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)
- Bazylia, 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 (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 wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**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 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 (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- 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 - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/2 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 (200g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 i 1/4 porcji (190g)

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

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



Inne

Makaron świderki (GLU) 30g



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU) 930g (31 kromki)

Grahamka (GLU) 600g (6 sztuk)

Kasza bulgur, ugotowana (GLU) 40g

Kasza jęczmienna, perłowa 50g (1/2 woreczka)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) 200g (1 porcja)

Kawa zbożowa do gotowania (GLU) 21g (3 i 1/2 łyżki)

Makaron gniazda, nitki 35g (1 sztuka)

Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) 200g (1 porcja)

Mąka pszenna, typ 500 75g (6 i 1/4 łyżki)

Ryż brązowy 25g (1/7 szklanki)

Ryż brązowy, ugotowany 100g (1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 230g (1 i 1/2 porcji)

Burak 160g (1 i 1/2 sztuki)

Cebula 10g (1/8 sztuki)

Czosnek 2g (1/3 ząbka)

Fasolka zielona, gotowana 70g (2/3 porcji)

Groszek zielony, konserwowy bez zalewy 5g (1/8 szklanki)

Kapusta biała 130g (1/8 sztuki)

Kapusta pekińska 100g (2 liście)

Koncentrat pomidorowy 30% 15g (1 łyżeczka)

Koper ogrodowy 28g (7 łyżeczek)

Marchew 775g (17 i 1/4 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 255g (3 i 1/4 sztuki)

Pietruszka, liście 33g (5 i 1/2 łyżeczek)

Pomidor 350g (2 sztuki)

Pomidory suszone w oleju 14g (2 plastry)

Pomidory w puszcze 20g (1/8 szklanki)

Por 60g (1/3 sztuki)

Przecier pomidorowy 60g (4 łyżki)

Rzodkiewka 50g (3 i 1/3 sztuki)

Salata 105g (21 liście)

Seler korzeniowy 243g (3/4 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 275g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) 38g (1 i 3/4 łyżki)

Jogurt naturalny (MLE) 450g (3 opakowania)

Mleko 2% tłuszczu 400ml (1 i 3/4 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) 30g (2 łyżki)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 140g (14 porcji)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 60g (2 porcje)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone 80g (3/4 porcji)

Jaja kurze, całe (JAJ) 283g (5 i 2/3 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, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Masło (MLE)	5g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy	155ml (15 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	17g (1 i 1/3 łyżki)
--------	---------------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	440g (4 i 1/3 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	810g (4 i 1/2 sztuki)
Kiwi	75g (1 sztuka)
Mandarynki	195g (3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)
Woda	2760ml (11 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosółowy	40ml (1/6 szklanki)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	1g (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	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	21g (21 szczypty)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 porcje)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)