



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

29.12.2025 - 04.01.2026

poniedziałek (2025-12-29)	wtorek (2025-12-30)	środa (2025-12-31)	czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Jabłko	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 Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Kiwi
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Mandarynki	Jabłko	Mus owocowy 100%	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Jabłko	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z marchewki (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-12-29)	wtorek (2025-12-30)	środa (2025-12-31)	czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-12-29)

wtorek (2025-12-30)

środa (2025-12-31)

czwartek (2026-01-01)

piątek (2026-01-02)

sobota (2026-01-03)

niedziela (2026-01-04)

**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



29.12.2025 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1939 kcal
Woda:	1700.21 g
Tłuszcz:	67.03 g
Cholesterol:	411.9 mg
Fruktoza:	10.47 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	35.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.48 g
Sód:	1654.05 mg
Wapń:	636.31 mg
Magnez:	377.23 mg
Witamina A:	1959.07 µg
Witamina E:	11.94 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina C:	217.09 mg

Wartość energetyczna:	8116.41 kJ
Białko ogółem:	86.98 g
Węglowodany ogółem:	252.96 g
Glukoza:	9.89 g
Sacharoza:	13.59 g
Skrobia:	153.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.72 g
Potas:	3436.73 mg
Fosfor:	1365.53 mg
Żelazo:	13.21 mg
Witamina D:	1.76 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	22.58 mg



30.12.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal
Woda:	1835.61 g
Tłuszcz:	66.83 g
Cholesterol:	400.5 mg
Fruktoza:	14.96 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.39 g
Sód:	1923.81 mg
Wapń:	521.52 mg
Magnez:	333.4 mg
Witamina A:	3873.12 µg
Witamina E:	11.4 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	88.75 mg

Wartość energetyczna:	8546.77 kJ
Białko ogółem:	89.55 g
Węglowodany ogółem:	262.93 g
Glukoza:	9.21 g
Sacharoza:	16.4 g
Skrobia:	172.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.32 g
Potas:	3181 mg
Fosfor:	1374.61 mg
Żelazo:	16.49 mg
Witamina D:	2.4 µg
Tiamina:	1.38 mg
Niacyna:	22.8 mg



31.12.2025 (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)
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)
Mus owocowy 100%	1 porcja (100g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1898 kcal
Woda:	1242.61 g
Tłuszcz:	61.27 g
Cholesterol:	106.4 mg
Fruktoza:	14.27 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	39.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.58 g
Sód:	1403.52 mg
Wapń:	299.02 mg
Magnez:	270.61 mg
Witamina A:	2193.48 µg
Witamina E:	14.77 mg
Ryboflawina:	0.9 mg
Witamina C:	192.37 mg

Wartość energetyczna:	7029.76 kJ
Białko ogółem:	81.39 g
Węglowodany ogółem:	262.39 g
Glukoza:	7.91 g
Sacharoza:	11.37 g
Skrobia:	131.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.78 g
Potas:	2408.09 mg
Fosfor:	922.25 mg
Żelazo:	12.27 mg
Witamina D:	0.91 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	22.03 mg



01.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1905 kcal
Woda:	1464.75 g
Tłuszcz:	62.58 g
Cholesterol:	92.9 mg
Fruktoza:	10.49 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	34.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.66 g
Sód:	1437.81 mg
Wapń:	594.93 mg
Magnez:	319.59 mg
Witamina A:	891.81 µg
Witamina E:	11.43 mg
Ryboflawina:	0.85 mg
Witamina C:	182.31 mg

Wartość energetyczna:	7981.58 kJ
Białko ogółem:	103.27 g
Węglowodany ogółem:	239.86 g
Glukoza:	9.66 g
Sacharoza:	14.65 g
Skrobia:	131.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.16 g
Potas:	3265.26 mg
Fosfor:	1191.78 mg
Żelazo:	10.87 mg
Witamina D:	0.09 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	20.01 mg



02.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1937 kcal
Woda:	1787 g
Tłuszcz:	64.52 g
Cholesterol:	252.6 mg
Fruktoza:	16.26 g
Laktoza:	0.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.85 g
Sód:	1726.71 mg
Wapń:	429.23 mg
Magnez:	409.75 mg
Witamina A:	2145.68 µg
Witamina E:	15.51 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	158.98 mg

Wartość energetyczna:	8115.84 kJ
Białko ogółem:	79.06 g
Węglowodany ogółem:	271.11 g
Glukoza:	10.1 g
Sacharoza:	14.12 g
Skrobia:	179.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.75 g
Potas:	3836.53 mg
Fosfor:	1225.15 mg
Żelazo:	18.16 mg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	19.85 mg



03.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal
Woda:	1672.46 g
Tłuszcz:	67.09 g
Cholesterol:	166 mg
Fruktoza:	14.96 g
Laktoza:	3.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.22 g
Sód:	1797.73 mg
Wapń:	473.66 mg
Magnez:	325.73 mg
Witamina A:	1133.08 µg
Witamina E:	12.92 mg
Ryboflawina:	0.8 mg
Witamina C:	117.05 mg

Wartość energetyczna:	8390.48 kJ
Białko ogółem:	92.22 g
Węglowodany ogółem:	250.11 g
Glukoza:	8.8 g
Sacharoza:	15.09 g
Skrobia:	111.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.88 g
Potas:	3106.36 mg
Fosfor:	1267.13 mg
Żelazo:	13.22 mg
Witamina D:	0.53 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	27.54 mg



04.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II Śniadanie

Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal
Woda:	1837.43 g
Tłuszcz:	63.06 g
Cholesterol:	279.9 mg
Fruktoza:	10.44 g
Laktoza:	0.97 g
Błonnik pokarmowy:	44.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.91 g
Sód:	1485.67 mg
Wapń:	942.66 mg
Magnez:	568.83 mg
Witamina A:	3063.07 µg
Witamina E:	14.92 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	327.36 mg

Wartość energetyczna:	8111.65 kJ
Białko ogółem:	98.31 g
Węglowodany ogółem:	250.64 g
Glukoza:	10.32 g
Sacharoza:	13.8 g
Skrobia:	169.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.88 g
Potas:	4244 mg
Fosfor:	1515.17 mg
Żelazo:	21.94 mg
Witamina D:	1.64 µg
Tiamina:	2.12 mg
Niacyna:	26.95 mg

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Pasta curry, czerwona - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażać. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (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.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 2/3 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/5 łyżki (3g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 (90g)
- 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: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- 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: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieroń (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: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**



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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (GLU) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 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: Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR) (180g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Kurczak 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 - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-12-29 / 2025-12-30 / 2025-12-31 / 2026-01-01 / 2026-01-02 / 2026-01-03 / 2026-01-04



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Kajzerka (GLU)	15g (1/4 sztuki)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 1850	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	26g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	100g (2/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	30g (1/5 porcji)
Cebula	30g (1/4 sztuki)
Ciecierzycy gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	210g (1/3 sztuki)
Czosnek	7g (1 i 1/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	8g (1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	49g (12 i 1/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	545g (12 sztuk)

Ogórek	490g (2 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona	110g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	140g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	23g (3 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	70g (1/4 szklanki)
Por	40g (1/4 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)
Seler korzeniowy	110g (1/3 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	275g (11 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	160g (1 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieroń (MLE)	75g (3 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	140ml (2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	90g (3 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	26g (1 i 3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	145g (14 i 1/2 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	275g (5 i 1/2 sztuki)
Kielbasa biała, parzona	30g (1/4 sztuki)



Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	140g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	40g (1/3 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	90g (3 porcje)
Wieprzowina, łopátka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	190g (1 i 3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

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



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
--------	----------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Jabłko	770g (4 i 1/4 sztuki)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)
Truskawki	70g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	15ml (3 łyżki)
Woda	3160ml (13 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Kolendra mielona	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	4g (1 łyżeczka)
Pasta curry, czerwona	2g (1/7 łyżki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	30ml (3 łyżki)
------------------	----------------



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 porcje)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)