



# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

13.01.2025 - 19.01.2025

<b>poniedziałek (2025-01-13)</b>	<b>wtorek (2025-01-14)</b>	<b>środa (2025-01-15)</b>	<b>czwartek (2025-01-16)</b>	<b>piątek (2025-01-17)</b>	<b>sobota (2025-01-18)</b>	<b>niedziela (2025-01-19)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Ser Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata rzymska	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL) Pomidor Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem (JAJ, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Miód Stovit Pomidor Sałata rzymska	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Serek śmietankowy Tartare (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kielki kalarepy
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (250ml)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jabłko gotowane (180g)	Jogurt owocowy truskawkowy (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Gruszka pieczona (130g)	Banan
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Pulpety mięsno-ryżowe, zapiekane (JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pomidorowa potrawka z duszonego kurczaka (MLE, JAJ, GOR) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpety gotowane w sosie selerowym (GLU, SEL, MLE) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (100g) Nadzień twarogowy do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, GLU) (350g) Dorsz pieczony (RYB) (100g) Szpinak (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka z łopatki wieprzowej gotowanej z włoszczyzną i fasolką szparagową (MLE, GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa na rosole (GLU, SEL) (350g) Udka z kurczaka duszone z warzywami (SEL) (150g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>	<b>Kolacja I</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Stovit Pomidor Szynkowa dębowa drobiowa	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (SEL) (100g) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, SEL, GOR, MLE) (100g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL) Ogórki kiszzone

<b>poniedziałek (2025-01-13)</b>	<b>wtorek (2025-01-14)</b>	<b>środa (2025-01-15)</b>	<b>czwartek (2025-01-16)</b>	<b>piątek (2025-01-17)</b>	<b>sobota (2025-01-18)</b>	<b>niedziela (2025-01-19)</b>
Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II	Kolacja II
Sałatka makaronowa z marchewką, cukinią i jogurtem (MLE, GLU, JAJ) (100g)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sok pomidorowy	Maślanka naturalna	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z kaszą orkiszową, warzywami i jogurtem (MLE, GLU) (100g)



## ALERGENY

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne



13.01.2025 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety mięsno-ryżowe, zapiekane (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos pomidorowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Kolacja II

Sałatka makaronowa z marchewką, cukinią i jogurtem (MLE, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
---	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2076 kcal
<b>Woda:</b>	2189.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	157.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.05 g
<b>Sód:</b>	2423.03 mg
<b>Potas:</b>	3997.86 mg
<b>Fosfor:</b>	1266.58 mg
<b>Żelazo:</b>	10.72 mg
<b>Witamina D:</b>	1.23 µg
<b>Tiamina:</b>	1.47 mg
<b>Niacyna:</b>	14.6 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8707.05 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.96 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.79 g
<b>Cholesterol:</b>	351.6 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.29 g
<b>Sól:</b>	8.22 g
<b>Wapń:</b>	884.09 mg
<b>Magnez:</b>	307.27 mg
<b>Witamina A:</b>	1852.47 µg
<b>Witamina E:</b>	6.83 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.04 mg
<b>Witamina C:</b>	167.08 mg



14.01.2025 (wtorek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Ser Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata rzymska	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Drożdźówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pomidorowa potrawka z duszonego kurczaka (MLE, JAJ, GOR) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3/4 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Kolacja II

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)
-----------------------------	---------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1966 kcal
<b>Woda:</b>	1697.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	148.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	9.39 g
<b>Sód:</b>	1780.04 mg
<b>Potas:</b>	2886.33 mg
<b>Fosfor:</b>	1007.15 mg
<b>Żelazo:</b>	14.31 mg
<b>Witamina D:</b>	0.53 µg
<b>Tiamina:</b>	0.87 mg
<b>Niacyna:</b>	18.77 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8234.9 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.81 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.82 g
<b>Cholesterol:</b>	137.2 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.01 g
<b>Sól:</b>	7.45 g
<b>Wapń:</b>	693.14 mg
<b>Magnez:</b>	315.72 mg
<b>Witamina A:</b>	3491.73 µg
<b>Witamina E:</b>	9.82 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.35 mg
<b>Witamina C:</b>	183.23 mg





15.01.2025 (środa)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Pasztet drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL)	1 porcja (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

### ► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

### ► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety gotowane w sosie selerowym (GLU, SEL, MLE) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony Stovit	1 sztuka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)

### ► Kolacja II

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1958 kcal
<b>Woda:</b>	1833.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	159.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	54.45 g
<b>Sód:</b>	2767.2 mg
<b>Potas:</b>	3354.17 mg
<b>Fosfor:</b>	954.66 mg
<b>Żelazo:</b>	10.76 mg
<b>Witamina D:</b>	1.34 µg
<b>Tiamina:</b>	0.74 mg
<b>Niacyna:</b>	13.39 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8189.83 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.95 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.92 g
<b>Cholesterol:</b>	325 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	49.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.69 g
<b>Sól:</b>	6.57 g
<b>Wapń:</b>	573.17 mg
<b>Magnez:</b>	222.72 mg
<b>Witamina A:</b>	1344.89 µg
<b>Witamina E:</b>	6.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.44 mg
<b>Witamina C:</b>	108.57 mg



16.01.2025 (czwartek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Jogurt owocowy truskawkowy (MLE)	1 porcja (150g)
----------------------------------	-----------------

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Nadzienie twarogowe do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Galaretko drobiowa z warzywami (SEL) (100g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 sztuka (50g)

### ► Kolacja II

Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
----------------	--------------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1903 kcal
<b>Woda:</b>	1757.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	139.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.14 g
<b>Sód:</b>	2772.45 mg
<b>Potas:</b>	2886.19 mg
<b>Fosfor:</b>	983.82 mg
<b>Żelazo:</b>	10 mg
<b>Witamina D:</b>	1.5 µg
<b>Tiamina:</b>	0.88 mg
<b>Niacyna:</b>	9.74 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7964.33 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	92.37 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.63 g
<b>Cholesterol:</b>	356 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.59 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.78 g
<b>Sól:</b>	8.26 g
<b>Wapń:</b>	641.04 mg
<b>Magnez:</b>	213.56 mg
<b>Witamina A:</b>	1406.36 µg
<b>Witamina E:</b>	10.63 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.59 mg
<b>Witamina C:</b>	115.52 mg



17.01.2025 (piątek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Miód Stovit	1 porcja (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata rzymska	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Dorsz pieczony (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Kolacja II

Maślanka naturalna	3/4 szklanki (200ml)
--------------------	----------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2067 kcal
<b>Woda:</b>	1687.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.86 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	158.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.6 g
<b>Sód:</b>	2127.24 mg
<b>Potas:</b>	3683.29 mg
<b>Fosfor:</b>	1091.01 mg
<b>Żelazo:</b>	11.61 mg
<b>Witamina D:</b>	2.02 µg
<b>Tiamina:</b>	0.89 mg
<b>Niacyna:</b>	11.76 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8651.25 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	92.09 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.18 g
<b>Cholesterol:</b>	298 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.73 g
<b>Sól:</b>	6.73 g
<b>Wapń:</b>	821.39 mg
<b>Magnez:</b>	311.52 mg
<b>Witamina A:</b>	2439.33 µg
<b>Witamina E:</b>	13.28 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.54 mg
<b>Witamina C:</b>	192.47 mg



18.01.2025 (sobota)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Serek śmietankowy Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

### ► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka z łopatki wieprzowej gotowanej z włoszczyzną i fasolką szparagową (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, SEL, GOR, MLE) (100g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Kolacja II

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1909 kcal
<b>Woda:</b>	1671.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	152.21 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.96 g
<b>Sód:</b>	1833.41 mg
<b>Potas:</b>	3257.07 mg
<b>Fosfor:</b>	1154.76 mg
<b>Żelazo:</b>	10.92 mg
<b>Witamina D:</b>	1.16 µg
<b>Tiamina:</b>	1.43 mg
<b>Niacyna:</b>	13.97 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7971.59 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	86.23 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.84 g
<b>Cholesterol:</b>	200.8 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.05 g
<b>Sól:</b>	6.59 g
<b>Wapń:</b>	608.7 mg
<b>Magnez:</b>	377.75 mg
<b>Witamina A:</b>	2079.52 µg
<b>Witamina E:</b>	9.08 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.51 mg
<b>Witamina C:</b>	116.04 mg



19.01.2025 (niedziela)

► **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► **II śniadanie**

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

► **Obiad**

Grycikowa na rosole (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka duszone z warzywami (SEL) (150g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja I**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL)	1 porcja (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (50g)

► **Kolacja II**

Sałatka z kaszą orkiszową, warzywami i jogurtem (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2072 kcal
<b>Woda:</b>	1941.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	126.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.5 g
<b>Sód:</b>	2905.27 mg
<b>Potas:</b>	3604.1 mg
<b>Fosfor:</b>	1098.84 mg
<b>Żelazo:</b>	9.94 mg
<b>Witamina D:</b>	0.34 µg
<b>Tiamina:</b>	0.91 mg
<b>Niacyna:</b>	14.13 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8622.6 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.02 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.42 g
<b>Cholesterol:</b>	220 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.79 g
<b>Sól:</b>	8.97 g
<b>Wapń:</b>	609.22 mg
<b>Magnez:</b>	304.28 mg
<b>Witamina A:</b>	2530.67 µg
<b>Witamina E:</b>	7.49 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.7 mg
<b>Witamina C:</b>	106.27 mg

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pulpety mięsno-ryżowe, zapiekane (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos pomidorowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (170ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka makaronowa z marchewką, cukinią i jogurtem (MLE, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)
- Makaron świderki (GLU, JAJ) - 1/2 porcji (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**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:

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Szpinak - 8 garści (200g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Śmietana homogenizowana 12% (MLE) - (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowa potrawka z duszonego kurczaka (MLE, JAJ, GOR) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)
- Nasiona gorczycy, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kozieradka, nasiona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

**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:

**PRZEPIS:** Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszane - 1 i 3/4 sztuki (90g)
- Śmietana homogenizowana 12% (MLE) - (10g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pulpety gotowane w sosie selerowym (GLU, SEL, MLE) (100g) - 1 porcja

- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana homogenizowana 12% (MLE) - (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Do mięsa mielonego dodać jajka, posiekany koperek z pietruszką. Masę przyprawić solą i pieprzem. Następnie zwilżonymi dłońmi uformować kulki. Seler umyć, obrać, pokroić i włożyć do wrzącej, lekko posolonej wody. Gdy seler zmięknie odlać trochę wywaru, a resztę zmiksować na gładką masę. Do odlanego wywaru wrzucić kotleciki i gotować je pod przykryciem około 15-20 minut. Wyciągnąć pulpeciki na półmisek i polać sosem.

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

- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Nadzienie twarogowe do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana homogenizowana 12% (MLE) - (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 1/4 porcji (113g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Galaretka drobiowa z warzywami (SEL) (100g) - 1 porcja

- Cytryna - 1/5 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (83ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (50g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Makaron świderki (GLU, JAJ) - 1/2 porcji (50g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Dorsz pieczony (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Szpinak (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Szpinak - 6 garści (150g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:



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

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana homogenizowana 12% (MLE) - (10g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Potrawka z łopatki wieprzowej gotowanej z włoszczyzną i fasolką szparagową (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, SEL, GOR, MLE) (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 13 szczypt (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (34g)
- Ogórki kiszane - 1/3 sztuki (19g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Grysikowa na rosole (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Udko z kurczaka duszone z warzywami (SEL) (150g) - 1 porcja

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą orkiszową, warzywami i jogurtem (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1/3 porcji (20g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2025-01-13 / 2025-01-14 / 2025-01-15 / 2025-01-16 / 2025-01-17 / 2025-01-18 / 2025-01-19



### Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	15g (1/7 woreczka)
Kasza manna	70g (1/3 szklanki)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Makaron świderki (GLU, JAJ)	100g (1 porcja)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 550	70g (5 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	30g (1/6 szklanki)
Ryż biały, gotowany	250g (2 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



### Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 i 1/2 porcji)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Marchew	464g (10 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	209g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	225g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	19g (3 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	600g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	50g (1/5 szklanki)

Por	43g (1/3 sztuki)
Sałata	45g (1/5 sztuki)
Sałata rzymska	30g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	252g (3/4 sztuki)
Szpinak	350g (14 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	259g (2 i 3/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	80g (1/2 porcji)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 porcje)
Jogurt owocowy truskawkowy (MLE)	150g (1 porcja)
Maślanka naturalna	200ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2040ml (8 i 3/4 szklanki)
Ser Hochland mini (MLE)	30g (1 porcja)
Serek śmietankowy Tartare (MLE)	20g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	333g (6 i 2/3 porcji)



### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	235g (4 i 2/3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	470g (4 i 2/3 sztuki)
Pasztet drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL)	100g (2 porcje)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	50g (3/4 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Olej rzepakowy	53ml (5 i 1/3 łyżki)
Śmietana homogenizowana 12% (MLE)	60g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier puder	5g (1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	3g (3/4 łyżeczki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony Stovit	25g (1 sztuka)
Miód Stovit	25g (1 porcja)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
--------------------------------	-----------------

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Cytryna	15g (1/5 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	360g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	70g (7 łyżeczek)
Sok pomidorowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Woda	3283ml (13 i 2/3 szklanki)

**Przyprawy**

Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kozieradka, nasiona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Musztarda	1g (1/8 łyżeczki)
Nasiona gorczycy, mielone	1g (1/3 łyżeczki)

Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	27g (27 szczypty)
Rozmaryn	1g (1/5 łyżeczki)
Sól biała	23g (23 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)

**Dania gotowe**

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
-----------------------------	---------------------