



JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

13.01.2025 - 19.01.2025

poniedziałek (2025-01-13)	wtorek (2025-01-14)	środa (2025-01-15)	czwartek (2025-01-16)	piątek (2025-01-17)	sobota (2025-01-18)	niedziela (2025-01-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 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) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL) Papryka czerwona Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata rzymska	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru (GLU, MLE) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 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) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kielki kalarepy
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Pomarańcza	Koktajl truskawkowy na mleku (MLE) (250ml)	Mandarynki	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Jabłko	Gruszka	Kiwi
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania, zapiekane (JAJ) (160g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (MLE) (350g) Gyros drobiowy, duszony (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 z mięsa drobiowego, mielonego, gotowanego do naleśników (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, GLU) (350g) Dorsz pieczony (RYB) (100g) Szpinak (GLU, MLE) (200g) 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)
Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I	Kolacja I
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Galaretkę drobiowa z warzywami (SEL) (100g) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, SEL, GOR) (100g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL) Ogórki kiszzone

poniedziałek (2025-01-13)	wtorek (2025-01-14)	środa (2025-01-15)	czwartek (2025-01-16)	piątek (2025-01-17)	sobota (2025-01-18)	niedziela (2025-01-19)
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)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sok pomidorowy	Maślanka naturalna (MLE)	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
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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Pomarańcza	1 sztuka (320g)
------------	-----------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Sos pomidorowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja I

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 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal
Woda:	2221.87 g
Tłuszcz:	66.26 g
Węglowodany przyswajalne:	228.82 g
Błonnik pokarmowy:	41.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.43 g
Sód:	3371.08 mg
Potas:	4262.26 mg
Fosfor:	1719.63 mg
Żelazo:	15.32 mg
Witamina D:	1.22 µg
Tiamina:	2.07 mg
Niacyna:	22.11 mg

Wartość energetyczna:	9164.6 kJ
Białko ogółem:	100.45 g
Węglowodany ogółem:	311.22 g
Cholesterol:	371.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.98 g
Sól:	8.86 g
Wapń:	1203.24 mg
Magnez:	431.22 mg
Witamina A:	1744.57 µg
Witamina E:	7.01 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina C:	259.65 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
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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

Koktajl truskawkowy na mleku (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3/4 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal
Woda:	2001.88 g
Tłuszcz:	66.63 g
Węglowodany przyswajalne:	214.83 g
Błonnik pokarmowy:	31.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.14 g
Sód:	2407.59 mg
Potas:	3456.15 mg
Fosfor:	1689.78 mg
Żelazo:	18.78 mg
Witamina D:	0.51 µg
Tiamina:	1.39 mg
Niacyna:	26.61 mg

Wartość energetyczna:	8497.51 kJ
Białko ogółem:	106.69 g
Węglowodany ogółem:	263.36 g
Cholesterol:	203.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.23 g
Sól:	7.63 g
Wapń:	1084.46 mg
Magnez:	471.36 mg
Witamina A:	1897.56 µg
Witamina E:	10 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina C:	226.77 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
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Pasztet drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL)	1 porcja (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II śniadanie

Mandarynki	2 sztuki (130g)
------------	-----------------

► Obiad

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

► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1981 kcal
Woda:	1880.66 g
Tłuszcz:	56.44 g
Węglowodany przyswajalne:	211.16 g
Błonnik pokarmowy:	34.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	54.3 g
Sód:	3499.15 mg
Potas:	3886.82 mg
Fosfor:	1334.06 mg
Żelazo:	15.56 mg
Witamina D:	1.27 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	22.18 mg

Wartość energetyczna:	8304.93 kJ
Białko ogółem:	106.21 g
Węglowodany ogółem:	277.26 g
Cholesterol:	325 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.21 g
Sól:	7.13 g
Wapń:	661.02 mg
Magnez:	374.67 mg
Witamina A:	1561.34 µg
Witamina E:	8.59 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	192.85 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
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	1 szklanka (200ml)
--------------------------	--------------------

► Obiad

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

► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Galaretko drobiowa z warzywami (SEL) (100g)	1 porcja
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal
Woda:	2088.27 g
Tłuszcz:	79.97 g
Węglowodany przyswajalne:	199.85 g
Błonnik pokarmowy:	32.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.95 g
Sód:	3916.79 mg
Potas:	3830.19 mg
Fosfor:	1704.14 mg
Żelazo:	15.9 mg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	1.48 mg
Niacyna:	24.82 mg

Wartość energetyczna:	8445.31 kJ
Białko ogółem:	100.48 g
Węglowodany ogółem:	237.38 g
Cholesterol:	441 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.29 g
Sól:	8.9 g
Wapń:	927.45 mg
Magnez:	390.79 mg
Witamina A:	1771.85 µg
Witamina E:	15.05 mg
Ryboflawina:	2.14 mg
Witamina C:	114.23 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
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata rzymska	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja I

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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja II

Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)
--------------------------	------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal
Woda:	1763.21 g
Tłuszcz:	67.13 g
Węglowodany przyswajalne:	204.98 g
Błonnik pokarmowy:	33.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.67 g
Sód:	2641.64 mg
Potas:	4045.49 mg
Fosfor:	1612.03 mg
Żelazo:	15.92 mg
Witamina D:	2.01 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	19.8 mg

Wartość energetyczna:	8738.85 kJ
Białko ogółem:	99.62 g
Węglowodany ogółem:	282.92 g
Cholesterol:	319.3 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.45 g
Sól:	6.97 g
Wapń:	1125 mg
Magnez:	444.72 mg
Witamina A:	2472.13 µg
Witamina E:	14.29 mg
Ryboflawina:	1.77 mg
Witamina C:	184.97 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
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

► 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)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, SEL, GOR) (100g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal
Woda:	1735.06 g
Tłuszcz:	63.61 g
Węglowodany przyswajalne:	218.71 g
Błonnik pokarmowy:	40.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.28 g
Sód:	2612.86 mg
Potas:	3653.55 mg
Fosfor:	1522.85 mg
Żelazo:	15.47 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	22.08 mg

Wartość energetyczna:	8277.98 kJ
Białko ogółem:	91.04 g
Węglowodany ogółem:	277.5 g
Cholesterol:	200.8 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.61 g
Sól:	6.79 g
Wapń:	661.8 mg
Magnez:	507.53 mg
Witamina A:	2022.46 µg
Witamina E:	10.32 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	114.19 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
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
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

Kiwi	2 sztuki (150g)
------	-----------------

► Obiad

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

► Kolacja I

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet drobiowy, pieczony (GLU, JAJ, SEL)	1 porcja (50g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal
Woda:	2105.87 g
Tłuszcz:	62.06 g
Węglowodany przyswajalne:	206.51 g
Błonnik pokarmowy:	41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.39 g
Sód:	3821.97 mg
Potas:	4089.6 mg
Fosfor:	1519.54 mg
Żelazo:	15 mg
Witamina D:	0.34 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	22.96 mg

Wartość energetyczna:	8672.4 kJ
Białko ogółem:	101.68 g
Węglowodany ogółem:	294.48 g
Cholesterol:	220 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.36 g
Sól:	8.75 g
Wapń:	707.72 mg
Magnez:	426.38 mg
Witamina A:	2547.57 µg
Witamina E:	9.55 mg
Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina C:	188.82 mg



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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: Gołąbki bez zawijania, zapiekane (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (40g)
- 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

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



Sposób przygotowania:

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

- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLE) - 3/4 szklanki (180ml)



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: Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Kapusta pekińska - 1/3 liścia (20g)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/8 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



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 koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Nadzienie z mięsa drobiowego, mielonego, gotowanego do naleśników (120g) - 1 porcja

- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka słodka, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Cytryna - 1/5 sztuki (15g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (4g)
- 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

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



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) (200g) - 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: 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 majonezem (JAJ, SEL, GOR) (100g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (9g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/4 łyżki (6g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- 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)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



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)
Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (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)

Warzywa

Buraki tarte, gotowane	200g (1 szklanka)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	33g (1/4 szklanki)
Kapusta biała	40g (1/8 sztuki)
Kapusta pekińska	20g (1/3 liścia)
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	387g (8 i 2/3 sztuki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszzone	209g (4 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pietruszka, korzeń	225g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	19g (3 i 1/4 łyżeczki)

Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	50g (1/5 szklanki)
Por	43g (1/3 sztuki)
Rzodkiewka	135g (9 sztuk)
Salata	45g (1/5 sztuki)
Salata 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)	50g (1/3 porcji)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 porcje)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna (MLE)	200ml (1 porcja)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLE)	2020ml (8 szklanek)
Ser edamski (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)
Ser Hochland mini (MLE)	30g (1 porcja)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek śmietankowy Tartare (MLE)	20g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	120g (2 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
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)



Półdwica 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	80g (2 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Olej rzepakowy	63ml (6 i 1/3 łyżki)
Śmietana homogenizowana 12% (MLE)	50g
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	1g (1/8 łyżki)
--------	----------------



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Cytryna	15g (1/5 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Pomarańcza	320g (1 sztuka)
Truskawki	70g (1/2 szklanki)



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)
Majonez Lekki - Winiary	16g (2/3 łyżki)
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 chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	28g (28 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)