



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

20.01.2025 - 26.01.2025

<b>poniedziałek (2025-01-20)</b>	<b>wtorek (2025-01-21)</b>	<b>środa (2025-01-22)</b>	<b>czwartek (2025-01-23)</b>	<b>piątek (2025-01-24)</b>	<b>sobota (2025-01-25)</b>	<b>niedziela (2025-01-26)</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 płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Pomidor Kielki lucerny	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
<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>
Sok marchwiowo-brzoskwińowo-jabłkowy	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (250ml)	Gruszka pieczona (130g)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jogurt truskawkowy (MLE)	Jabłko gotowane (180g)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Makaron z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) Brokuły, gotowane w wodzie Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron świderki (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor

<b>poniedziałek (2025-01-20)</b>	<b>wtorek (2025-01-21)</b>	<b>środa (2025-01-22)</b>	<b>czwartek (2025-01-23)</b>	<b>piątek (2025-01-24)</b>	<b>sobota (2025-01-25)</b>	<b>niedziela (2025-01-26)</b>
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

**poniedziałek** (2025-01-20)

**wtorek** (2025-01-21)

**środa** (2025-01-22)

**czwartek** (2025-01-23)

**piątek** (2025-01-24)

**sobota** (2025-01-25)

**niedziela** (2025-01-26)

**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



20.01.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Makaron z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2033 kcal
<b>Woda:</b>	1424.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	136.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	46.24 g
<b>Sód:</b>	657.2 mg
<b>Wapń:</b>	480.56 mg
<b>Magnez:</b>	116.27 mg
<b>Witamina A:</b>	2766.24 µg
<b>Witamina E:</b>	8.71 mg
<b>Ryboflawina:</b>	0.76 mg
<b>Witamina C:</b>	65.62 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8552.39 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	85.07 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.59 g
<b>Cholesterol:</b>	99.2 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	47.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.74 g
<b>Potas:</b>	1779.28 mg
<b>Fosfor:</b>	465.61 mg
<b>Żelazo:</b>	5.05 mg
<b>Witamina D:</b>	0.6 µg
<b>Tiamina:</b>	0.45 mg
<b>Niacyna:</b>	6.38 mg



21.01.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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)	50 sztuk (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2050 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8622.03 kJ
<b>Woda:</b>	1775.61 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	157.29 g	<b>Cholesterol:</b>	289 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.78 g
<b>Sód:</b>	1754.74 mg	<b>Potas:</b>	3892.73 mg
<b>Wapń:</b>	840.39 mg	<b>Fosfor:</b>	1350.31 mg
<b>Magnez:</b>	330.57 mg	<b>Żelazo:</b>	12.62 mg
<b>Witamina A:</b>	3784.25 µg	<b>Witamina D:</b>	1.28 µg
<b>Witamina E:</b>	10.66 mg	<b>Tiamina:</b>	0.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.49 mg	<b>Niacyna:</b>	22.48 mg
<b>Witamina C:</b>	114.79 mg		



22.01.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

**► Posiłek nocny**

Salatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2064 kcal
<b>Woda:</b>	1749.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	177 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.61 g
<b>Sód:</b>	1344.87 mg
<b>Wapń:</b>	759.82 mg
<b>Magnez:</b>	216.48 mg
<b>Witamina A:</b>	1124.94 µg
<b>Witamina E:</b>	10.54 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.49 mg
<b>Witamina C:</b>	140.78 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8690.24 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	88.45 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	273.36 g
<b>Cholesterol:</b>	111.8 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.96 g
<b>Potas:</b>	2855.37 mg
<b>Fosfor:</b>	1023.59 mg
<b>Żelazo:</b>	7.94 mg
<b>Witamina D:</b>	0.95 µg
<b>Tiamina:</b>	1.4 mg
<b>Niacyna:</b>	12.89 mg



23.01.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1989 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8350.71 kJ
<b>Woda:</b>	1785.68 g	<b>Białko ogółem:</b>	87.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	182.5 g	<b>Cholesterol:</b>	109.1 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.5 g
<b>Sód:</b>	1438.92 mg	<b>Potas:</b>	3047.44 mg
<b>Wapń:</b>	726.45 mg	<b>Fosfor:</b>	1032.54 mg
<b>Magnez:</b>	221.81 mg	<b>Żelazo:</b>	10.63 mg
<b>Witamina A:</b>	2499.65 µg	<b>Witamina D:</b>	0.89 µg
<b>Witamina E:</b>	10.12 mg	<b>Tiamina:</b>	1.27 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.1 mg	<b>Niacyna:</b>	14.97 mg
<b>Witamina C:</b>	93.59 mg		



24.01.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1972 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8233.08 kJ
<b>Woda:</b>	1735.86 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	170.14 g	<b>Cholesterol:</b>	432.4 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.94 g
<b>Sód:</b>	1115.49 mg	<b>Potas:</b>	3869.63 mg
<b>Wapń:</b>	854.96 mg	<b>Fosfor:</b>	1284.97 mg
<b>Magnez:</b>	284.48 mg	<b>Żelazo:</b>	11.26 mg
<b>Witamina A:</b>	2245.63 µg	<b>Witamina D:</b>	2.53 µg
<b>Witamina E:</b>	9.92 mg	<b>Tiamina:</b>	0.89 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.76 mg	<b>Niacyna:</b>	13.6 mg
<b>Witamina C:</b>	134.74 mg		



25.01.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron świderki (GLU)	2 porcje (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	1 porcja
---	----------





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2117 kcal
<b>Woda:</b>	1563.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	119.08 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.53 g
<b>Sód:</b>	1142.34 mg
<b>Wapń:</b>	755.21 mg
<b>Magnez:</b>	260.56 mg
<b>Witamina A:</b>	2508.05 µg
<b>Witamina E:</b>	10.99 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.5 mg
<b>Witamina C:</b>	182.54 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8894.3 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.12 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.94 g
<b>Cholesterol:</b>	105.3 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.54 g
<b>Potas:</b>	2922.88 mg
<b>Fosfor:</b>	982.41 mg
<b>Żelazo:</b>	9.11 mg
<b>Witamina D:</b>	0.19 µg
<b>Tiamina:</b>	0.82 mg
<b>Niacyna:</b>	11.12 mg



26.01.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	50 sztuk (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1933 kcal
<b>Woda:</b>	1906.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	95.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.94 g
<b>Sód:</b>	1751.09 mg
<b>Wapń:</b>	759.94 mg
<b>Magnez:</b>	228.97 mg
<b>Witamina A:</b>	1214.73 µg
<b>Witamina E:</b>	9.29 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.65 mg
<b>Witamina C:</b>	108.76 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8114.91 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	93.85 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.67 g
<b>Cholesterol:</b>	321 mg
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.16 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.7 g
<b>Potas:</b>	3539.11 mg
<b>Fosfor:</b>	1034.17 mg
<b>Żelazo:</b>	10.1 mg
<b>Witamina D:</b>	1.09 µg
<b>Tiamina:</b>	0.72 mg
<b>Niacyna:</b>	10.65 mg

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

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



Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

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

- 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 biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Makaron z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Makaron świderki (GLU) - 2 porcje (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso i warzywa udusić. Makaron ugotować. Wymieszać składniki.

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



---

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

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

---

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

---

**PRZEPIS:** Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

---

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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 (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (50g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

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

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - (0g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 6 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 5 łyżek (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2 porcji (480g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:



---

**PRZEPIS:** Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (50g)



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:

Kaszkę ugotować na mleku.

---

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

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



Sposób przygotowania:

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

---

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 25 sztuki (25g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

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

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.



---

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

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- 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)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-01-20 / 2025-01-21 / 2025-01-22 / 2025-01-23 / 2025-01-24 / 2025-01-25 / 2025-01-26



### Produkty zbożowe

Jogurt naturalny Hej (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	90g (1/2 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	50g (1 i 1/3 sztuki)
Makaron świderki (GLU)	240g (4 i 3/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	91g (7 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	20g (2 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	80g (2 i 2/3 porcji)
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	300g (2 i 1/2 szklanki)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	30g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	200g (4 porcje)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



### Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	20g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	170g (1 i 1/4 porcji)
Kalafior	70g (1/3 porcji)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kielki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)

Koper, świeży	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	555g (12 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	150g (3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	32g (5 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	600g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	40g (1/6 szklanki)
Por	100g (3/4 sztuki)
Sałata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Szpinak	130g (5 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	40g (2 łyżki)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Maślanka naturalna (MLE)	400ml (2 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Śmietana 12% (MLE)	55g (3 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)



### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (175 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	80g (1/2 szklanki)



Mięso z piersi indyka, bez skóry	70g (2/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	275g (2 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	50g (1 sztuka)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Szynkowa dębowa drobiowa	80g (2 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	480g (2 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	165ml (16 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------



### Cukier, słodcyce i przekąski

Cukier	3g (1/4 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)



### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 i 1/4 sztuki)
---------------	-----------------------



### Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)



### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 opakowanie)
Woda	2760ml (11 i 1/2 szklanki)



### Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	6g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	16g (16 szczypt)
Sól biała	10g (10 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



### Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	160g (1 i 2/3 szklanki)